

Opvliegers op het spreekuur

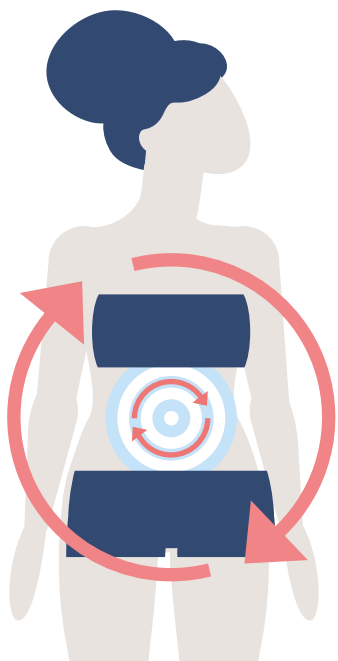
LEEFSTIJLADVIEZEN BIJ DE OVERGANG



Er verandert veel tijdens de overgang. De hoeveelheid oestrogeen neemt af, wat kan leiden tot het stijgen van bloedglucosewaarden, een toename van het visceraal vet en het ontstaan van ontstekingsreacties.¹ Daarnaast verandert de darmmicrobiota, wat kan zorgen voor een verhoogde darmdoorlaatbaarheid.^{2,3} Uit recente onderzoeken blijkt bovendien dat er een samenhang is tussen een disbalans in de darmmicrobiota en het ontstaan van depressie, stress- en angstklachten, en fysieke uitingen hiervan (o.a. buikklachten als kramp en pijn, en een veranderd ontlastingspatroon).⁴⁻⁸ Kortom: de darmen kunnen tijdens de overgang wel wat ondersteuning gebruiken.

Leefstijl en darmgezondheid tijdens de overgang

- Voldoende bewegen. Beweging lijkt het aantal goede bacteriën in de darm te verhogen.^{9,10} De beweegrichtlijn is 150 minuten per week matig intensieve beweging en twee keer per week spierversterkende oefeningen en balansoefeningen. Voorkom veel stilzitten;¹¹
- Niet roken. Roken tast de gezonde darmmicrobiota aan en verhoogt het risico op het ontstaan van aandoeningen als de ziekte van Crohn, colitus ulcerosa en darmkanker.^{12,13} Ook lijkt roken de menopauze te vervroegen.^{14,15} In de overgang ontstaat daarnaast een grotere kans op het ontwikkelen van osteoporose en hart- en vaatziekten. Roken verhoogt dit risico nog meer;¹⁶
- Geen alcohol drinken. Drink niet of maximaal één standaardglas alcoholhoudende drank per dag, maar niet dagelijks.¹⁷ Te veel alcohol drinken leidt tot een disbalans in de darmmicrobiota, doordat het aantal pathogene bacteriën toeneemt. Deze bacteriële overgroei lijkt in verband te staan met het ontstaan van aan alcohol gerelateerde aandoeningen, zoals levercirrose;¹⁸
- Veel aandacht hebben voor ontspanning en het verlagen van stress. In de overgang komen angstklachten en neerslachtigheid door veranderende hormonen veel voor;¹⁹⁻²¹
- Regelmatig slapen. Een slaaptekort en een verstoord dag-nachtritme kunnen zorgen voor stressreacties in het lichaam, met gevolgen voor de spijsvertering en disbalans van de darmmicrobiota.²²⁻²⁴



Tips bij overgangsklachten:

- Wees alert op triggers die opvliegers kunnen veroorzaken. Deze triggers zijn per persoon verschillend. Gekruid voedsel, alcohol en warme dranken kunnen als uitlokkers worden ervaren, terwijl bij een voeding laag in vet, met veel plantaardige producten en dagelijkse inname van sojabonen, de opvliegers juist minder kunnen worden.²⁵⁻²⁷
- Ook seksuele ongemakken komen vaak voor in de menopauze.²⁸⁻³⁰ Adviseer de cliënt de klachten bespreekbaar te maken bij de (huis)arts.

Voeding en de overgang: praktische adviezen³¹⁻³⁵



MAALTIJDVERDELING

- Neem 3-6 maaltijden, verdeeld over de dag
- Start de dag met een ontbijt, rijk aan vezels
- Eet 's avonds niet te zwaar
- Streef bij overgewicht naar een gezond gewicht

GEFERMENTEERDE PRODUCTEN EN PROBIOTICA

- Eet dagelijks gefermenteerde voeding, bijvoorbeeld yoghurt, zuurkool, kimchi, tempé, enzovoort
- Gebruik ter aanvulling probiotica (bijvoorbeeld een gefermenteerde melkdrank met probiotica)

GROENTEN EN FRUIT

- Eet minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit
- Neem liever hele stuks fruit in plaats van sap
- Varieer en eet kleurrijk

FYTO-OESTROGENEN

- Kies voor een grotendeels plantaardige voeding met (kiem)groenten, volkorengranen, fruit, pitten en zaden
- Neem maximaal 2-3 porties sojaproduct per dag
- Suppletie met fyto-oestrogeen en/of zilverkaars wordt afgeraden

EIWIT

- Eet 1-1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht
- Kies voor kleine porties dierlijk en plantaardig eiwit, bijvoorbeeld mager vlees, vette vis en/of ei, peulvruchten, noten, pitten en zaden
- Neem per dag 3-4 porties ongezoete magere zuivel of een volwaardige vervanging, en 40 gram kaas

VITAMINE D

- Eet wekelijks 1-2 keer vette vis
- Kom dagelijks minstens 30 minuten buiten, met handen en gezicht onbedekt
- Gebruik dagelijks 10-25 microgram vitamine D3 in de vorm van een supplement

VETTEN

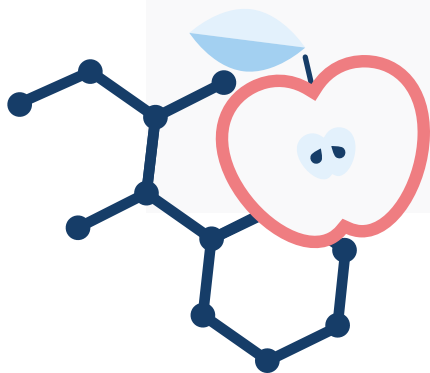
- Eet wekelijks 1-2 keer vette vis
- Kies dagelijks voor vloeibare, plantaardige olie en/of zachte halvarine
- Neem dagelijks 15-25 gram ongezouten noten

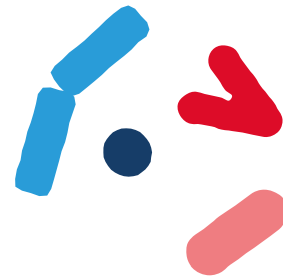
VEZELS

- Streef naar 30-40 gram voedingsvezels per dag
- Neem vooral volkorengraanproducten, zilvervliesrijst, peulvruchten, groenten en fruit

VOCHT EN ZOUT

- Drink 2-2,5 liter vocht (bijv. koud water)
- Wees matig met cafeïne-houdende dranken
- Beperk de vochtinname 2 uur voor het slapen
- Gebruik maximaal 6 gram zout per dag





Wist je dat...?

80%

Naar schatting 1,6 miljoen vrouwen in Nederland in de overgang zijn en 80% van deze vrouwen dagelijks overgangsklachten heeft?³⁶



Mannen ook een vorm van overgang kunnen ervaren? Dit wordt de andropauze genoemd, met libido- en erectieproblemen als voornaamste klachten.^{37, 38}



Het Japanse woord voor overgang 'konenki' is? Dat betekent zoiets als 'jaren van vernieuwde energie' of 'de kleine doorgewinterde'.³⁹

Tot slot

Voor veel vrouwen is de overgang een ingrijpende tijd. Stel de cliënt gerust: er zijn veel vrouwen die dezelfde of vergelijkbare klachten ervaren en de klachten zijn over het algemeen van voorbijgaande aard. Wanneer er twijfel bestaat of de klachten door de menopauze worden veroorzaakt, of als de klachten aanhouden of toenemen, verwijs de cliënt dan naar de (huis)arts.

De literatuurlijst is te vinden op scienceforhealth.nl/literatuur

Contact

scienceforhealth.nl
info@scienceforhealth.nl
020 - 347 21 00

Disclaimer

Dit is een uitgave van Science for Health, de wetenschappelijke afdeling van Yakult Nederland BV. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. ©2023 Yakult Nederland BV.