



## De overgang: meer dan hormonen alleen

*Maaïke Blommesteijn, natuurvoedingskundige - ManaVita*

In je leven als mens maak je veel overgangen mee. Van kind naar puber, naar jong volwassene, naar volwassene en dan ineens hoor je bij 40-, 50- of 55- plussers. Sommige overgangen gaan met rituelen gepaard, via school, via werk of omdat je deel uitmaakt van een vereniging. Maar wanneer we het hebben over “dé overgang” bedoelen we over het algemeen de overgang van de vrouw rond haar 50<sup>ste</sup>. Daarna ben je oud, maar klopt dat eigenlijk wel? Hoewel er heel veel gebeurt in deze periode, zijn er eigenlijk helemaal geen rituelen voor deze levensfase. Terwijl er zoveel verandert!

### Hoe verloopt de overgang?

Dat verschilt per persoon. De ene vrouw merkt hier meer van dan de andere, maar bij elke vrouw veranderen de hormonen.

De overgang wordt vaak onderverdeeld in drie tot vier fasen:

**Premenopauze:** In deze fase is het menstruatiepatroon vaak nog normaal. Wel is er in je lichaam al van alles gaande en bemerk je misschien klachten die je niet kunt thuisbrengen.

**Perimenopauze:** Dit is de fase vóór de menopauze waarin de hormoonspiegels beginnen te schommelen. Je merkt dat je menstruatie onregelmatiger wordt. Bloedingen kunnen heftiger worden.

**Menopauze:** Dit is geen fase, maar het moment van je laatste menstruatie en kun je eigenlijk pas na een jaar vaststellen. De gemiddelde leeftijd van de menopauze is 51 jaar.

**Postmenopauze:** Dit is de fase na de menopauze. In theorie duurt deze fase de rest van het leven van een vrouw. De hormoonspiegels stabiliseren en de symptomen nemen meestal af.

De meest bekende overgangssymptomen in deze verschillende fasen zijn opvliegers, nachtelijk zweten, stemmingswisselingen en slaapproblemen. Er zijn echter nog veel meer klachten die door de veranderende hormoonspiegels veroorzaakt kunnen worden.

### De hormonen achter de klachten



Vier hormonen spelen een belangrijke rol. Oestrogeen, progesteron, follikelstimulerend hormoon (FSH) en luteïniserend hormoon (LH).

Vooraf het hormoon oestrogeen speelt een belangrijke rol. De hoeveelheid oestrogeen daalt niet geleidelijk, maar schommelt vaak sterk. Juist deze schommelingen kunnen klachten veroorzaken. Oestrogeen heeft invloed op veel processen in je lichaam, zoals: je lichaamstemperatuur, je stemming, je slaap, je huid en je botten. Veel vrouwen ervaren moeite om op gewicht te blijven. Het figuur verandert dan van een peer- naar een appelvorm.

Wanneer de hormoonspiegels veranderen, kan dat bovendien invloed hebben op hoe je je voelt, zowel lichamelijk als emotioneel. Progesteron heeft veel invloed op ontspanning en energie.

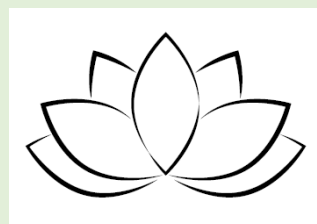
### Wat de overgang je te zeggen heeft

Tot nu toe heb ik vooral verteld over biologische kant van de hormoonveranderingen. Op een diepere laag kun je bekijken wat deze fase jou als vrouw te zeggen heeft. Een ritme dat automatisch plaatsvond in je lichaam verdwijnt. De uitdaging is hoe je zo goed mogelijk je eigen kracht kunt benutten. Zijn er ervaringen uit het verleden die je nog wilt of moet verwerken? En wat heeft de toekomst te bieden? Wat je hormonen altijd automatisch regelden: dat vraagt nu jouw bewuste aandacht. De overgang wordt zo een fase van loslasten en vernieuwen. Weten en begrijpen wat er gebeurt, helpt al enorm bij het omgaan met de klachten.

Met voeding en leefstijl kun je een heleboel invloed uitoefenen. Je hebt dan zelf de regie. Dit kost wel wat tijd en moeite. Als natuurvoedingskundigen kunnen we hierbij helpen. Soms zijn de klachten zo hevig dat hulp in een andere vorm ook nodig is. Je kunt in dat geval het proces helpen met medicatie, hormonale suppletie therapie, met natuurlijke supplementen of kruiden. Maar ook dan zullen voedings- en leefstijlaanpassingen heel erg helpen.

Mooie vragen die je jezelf kunt stellen in dit proces:

- *Wat geef ik mijn lijf vandaag?*
- *Wat voedt mijn vitaliteit?*
- *Welke behoefte heb ik?*
- *Wat is mijn intentie?*



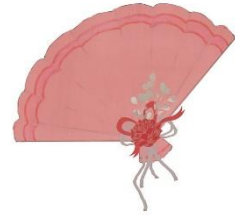
## Wat kun je zelf doen?

Gelukkig kun je je lichaam goed ondersteunen. Hoe doe je dat dan?

- **Kies voor voeding die je lichaam ondersteunt.**

Een voedingspatroon met veel groenten, vezels, gezonde vetten en volwaardige producten helpt je lichaam om beter in balans te blijven en zorgt voor gezonde botten, een vitaal hart en minder last van buikvet. Met een eiwitrijke voeding houdt je ook nog je spieren krachtig. Om dit beter vol te houden, kunnen de volgende tips helpen. Deze richtlijnen staan voorop bij natuurvoeding:

- eten met aandacht
- eten uit het seizoen
- zorgen voor ritme in de maaltijden en in je dag



Het is, eigenlijk altijd, maar zeker in de overgang, belangrijk om schommelingen in de suikerspiegel te voorkomen. Deze veroorzaken namelijk schommelingen in de hormoonspiegels, waardoor je de typische overgangsklachten krijgt.

Behalve toegevoegde suikers kun je ook sommige andere voedingsmiddelen beter vermijden: gember, scherpe kruiden, zoals pepers, sterke koffie en alcohol.

- **Help je lichaam en geest met rust en ontspanning**

Stress kan overgangsklachten versterken. Hoe moeilijk ook: juist in deze levensfase is het belangrijk om momenten van rust voor jezelf te creëren. Dit kan variëren van een meditatie van een paar minuten, een warme douche voordat je gaat slapen of een wandeling door het groen.

- **Beweging en krachttraining**

Regelmatig en met plezier bewegen helpt bij: meer energie, beter slapen, een gezond gewicht en een stabielere stemming. Wandelen is makkelijk en doet heel veel goed. Je kunt ook denken aan fietsen, dansen, tuinieren, zwemmen. Maar een keer een halte eerder uitstappen of de auto wat verder weg parkeren kan je ook al de benodigde beweging opleveren.

## Tot slot

Het klinkt allemaal misschien heel logisch. En wanneer je een druk leven hebt met veel klachten, dan vraag je je misschien af: hoe dan? Wat helpt? Kleine stapjes kunnen een groot verschil maken. Je hoeft niet van de ene op de andere dag je leven om te gooien of radicaal anders te gaan eten. Neem eens een time-out en stel jezelf één van de 4 bovengenoemde vragen. Wat heb je op dit moment nodig? Je lichaam fluistert je zeker een antwoord in. En soms schreeuwt het. Misschien is het dan tijd om hiernaar te luisteren. Schroom niet om je ervaringen te delen met je omgeving of een deskundige. Voor meer informatie kun je ook even kijken op [www.manavita.nl](http://www.manavita.nl).