

dr. Maaike de Vries & dr. Manon Kerkhof

ook leuke meisjes worden vijftig

antwoorden op al je vragen over de overgang
volgens de laatste wetenschappelijke inzichten

KOSM • S

Inhoud

Woord vooraf	7
1. Welkom bij de club	9
2. De overgang komt en gaat in fasen	29
3. De biologie van de overgang	65
4. De overgang zet alles op z'n kop	79
5. De bekkenbodem	103
6. Menopowerfood	147
7. Zeg vaker nee tegen chardonnay	181
8. Beweeg je door de overgang	191
9. Kalmte zal je redden	213
10. Pillen en praten, pleisters en plantjes	231
11. De overgang tussen negen en vijf	271
12. Vijftig veelgestelde vragen over de overgang	279
Tot besluit	303
Over de auteurs	305
Geraadpleegde bronnen	306
Register	317

Woord vooraf

Dit boek gaat over iets wat heel veel vrouwen willen weten. We gaan je vertellen hoe je gezonder, fitter en slanker door de overgang komt.

7

In Nederland zijn meer dan een miljoen vrouwen, 1.254.048 om precies te zijn, tussen de 45 en 55 jaar.¹ Ze zitten in de periode waarin de hormoonbalans verandert en de vruchtbaarheid voorgoed verdwijnt. Deze jaren staan bekend als iets waarop de meeste vrouwen zich niet verheugen, maar die ook een brug vormen naar een volgende fase in het leven.

En dat gaat vaak niet zonder slag of stoot. De overgrote meerderheid van de vrouwen merkt er iets van. Dit varieert van een nachtelijke zweetaanval waarom je hartelijk kunt lachen tot klachten en symptomen die dusdanig ernstig zijn dat je nauwelijks meer normaal kunt functioneren. Zo komen slaapproblemen, gevoe-

lens van angst en somberheid, incontinentie, pijn bij het vrijen en libidoverlies veel voor. En dan hebben we het nog niet gehad over het veranderende lichaam. Je taille verdwijnt, de kilo's vliegen eraan en overgewicht, obesitas en chronische aandoeningen liggen op de loer.

In dit boek laten we je zien hoe je lichaam werkt, wat hormonale veranderingen doen en hoe je de code van de overgang kunt kraken. Heel eenvoudig en praktisch, met veel uitleg en tips waarmee je gelijk aan de slag kunt. Zo natuurlijk en nuchter mogelijk, en waar nodig met behulp van medisch ingrijpen. Nee, we beloven je niet dat al je klachten verdwijnen of dat je er niks van merkt, maar we laten bewezen effectieve oplossingsrichtingen zien die je kunnen helpen. Op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten geven we antwoord op al je vragen over de overgang.

8

We hebben dit boek geschreven voor jou. Omdat ook leuke meisjes vijftig worden.

dr. Maaïke de Vries en dr. Manon Kerkhof
Den Haag en Haarlem

Hoofdstuk 1

Welkom bij de club

De overgang is een drama. Roos is hiervan het levende voorbeeld. Ze hield haar zonnebril liever op bij haar eerste bezoek aan onze praktijk. Het daglicht deed pijn aan de ogen. Ze sloep slecht, voelde zich gejaagd en nerveus, was zichzelf niet meer, was bovendien kilo's aangekomen, had opvliegers en nul zin in seks. Ze voelde zich een dweil. Het liefst zou ze zich ziek melden, de boel de boel laten en een weekje op vakantie gaan. Alleen welteverstaan.

In Nederland wonen veel vrouwen zoals Roos. Ongeveer 2,4 miljoen vrouwen zijn tussen de 40 en 60 jaar, en het overgrote deel hiervan is in de overgang.^{2,3} Ze voelen zich gelukkig lang niet allemaal zo slecht als Roos, maar feit is wel dat het een aanzienlijk deel van de in totaal 8,7 miljoen vrouwen betreft. Naar schatting zijn tussen de 1 en 1,5 miljoen vrouwen in de overgang.²

De overgang is niet alleen groot in omvang maar ook in betekenis. Voor de kwaliteit van leven en de gezondheid van vrouwen, voor hun partners, gezinnen en vrienden en, als je het heel breed trekt, ook voor de economie en de maatschappij. Af en toe komen we iemand tegen die zegt: 'De overgang, huh, ik merk er niks van.' Als jij zo iemand bent, heb je mazzel. Jij leest dit boek uitsluitend om die andere 85% van de vrouwen te begrijpen, want de overgrote meerderheid van de vrouwen krijgt wel degelijk iets mee van de overgang. Variërend van iets waarover ze misschien de schouders ophalen tot ernstige klachten waarvan ze hartstikke veel last hebben. Van opvliegers tot ongewenst urineverlies, van sombere buien tot nachtzweeten en van een uitdijende taille tot een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en andere aandoeningen die je niet wilt hebben.

Dit boek gaat over wat je hiertegen kunt doen en hoe je hiermee om kunt gaan. Dit begint bij echt begrijpen wat er *in* en *met* je lichaam gebeurt, om vervolgens een logische stap te maken naar wat je kunt doen en laten, en waar je zo nodig hulp bij kunt krijgen. De overgang is een natuurlijk biologisch proces en onderdeel van de normale veroudering. Maar hoe gewoon ook, hij kan wel ziekmakende klachten geven en je normale functioneren ernstig beïnvloeden. Of je hier last van hebt of gaat krijgen, is deels pech en toeval, maar voor een belangrijk deel ook zelf te beïnvloeden. Je bent niet volledig overgeleverd aan je hormonale grillen, grappen en

grollen. We laten je zien hoe je je lichaam vóór in plaats van tegen je kunt laten werken. Op nuchtere en onderbouwde wijze. Dit doen we zonder strenge hongerdietten of dure en omstreden supplementen en preparaten. Daar zijn we niet van. Sterker nog: onderzoek laat zien dat ze niet werken! We laten je zien hoe je gezonder, fitter en slanker door de overgang komt zonder al te veel moeite en in cadans met jouw wensen en behoeften. Compassievol naar jezelf toe dus, want de tijd om te strijden met jezelf en je lichaam is wat ons betreft wel voorbij.

Misverstanden

Het is een beetje ondergesneeuwd in het geweld van COVID-19, maar voor de wetenschappelijke beroepsvereniging voor gynaecologen (de NVOG) was 2020 het jaar van de overgang. Een van de bestuurders typeerde de overgang als 'een ondergeschoven kindje in de Nederlandse gezondheidszorg'. Dat het iets is met opvliegers en nachtelijk zweten, weet iedereen wel, maar verder?⁴ Wat is de impact er nou echt van, lichamelijk, mentaal en sociaal?

Anno 2020 is de overgang nog steeds een onderbelicht onderwerp of misschien zelfs wel een taboe. Het is geen standaard onderwerp in de spreekkamer van zorgprofessionals, en evenmin in de huiselijke - en werksfeer. Met ouder worden en de overgang lopen de meeste

vrouwen niet te koop. Laat staan dat ze het gemakkelijk bespreken met hun vijftien jaar jongere mannelijke manager. Of zoals de voormalige presidentsvrouw Michelle Obama treffend zei in een interview met Oprah Winfrey: 'We zouden er meer over moeten praten.'⁵ De lichamen van vrouwen veranderen drastisch vergeleken met die van mannen. Er gebeurt zoveel en ik denk dat we niet goed genoeg begrijpen wat veroudering betekent voor het lichaam van een vrouw, hoe we eruit zien en hoe we ons voelen.' Waarop ze toevoegt: 'We willen niet zeggen hoe oud we zijn, maar we willen er wel uitzien alsof we nog twintig zijn.'

12

Michelle Obama heeft een punt. We willen oud worden, maar niet oud zijn en er al helemaal niet oud uitzien. In 2016 kreeg 1 op de 53 vrouwen in Nederland botox en 1 op de 49 fillers.⁶ Dit is vergelijkbaar met andere West-Europese landen. Exacte cijfers ontbreken, maar de acceptatie en het gebruik van cosmetische chirurgie lijken toe te nemen. We spuiten de zichtbare tekenen van veroudering weg, althans tijdelijk.

Veroudering en de overgang zijn geen makkelijke en allesbehalve sexy gespreksonderwerpen. De kennis erover is beperkt en er bestaan veel misverstanden over de overgang. Na het lezen van dit boek weet jij precies hoe het wel zit.

Klassieke misverstanden over de overgang

- > De menopauze 'hoort erbij en je moet er gewoon even doorheen'.
- > Overgangsklachten zijn aanstellerij, als je er geen aandacht aan besteedt, heb je er ook geen last van.
- > Als je nog menstrueert, kun je nog niet in de overgang zijn.
- > Na de overgang hebben vrouwen geen zin meer in seks.
- > Aankomen tijdens de overgang is onvermijdelijk.
- > Vitamines, kruidenpreparaten en hormonen uit de natuur kun je veilig en onbeperkt gebruiken.
- > Hormoontherapie is kankerverwekkend.
- > Alles kan opgelost worden met medisch ingrijpen.

Ben ik in de overgang?

Veel vrouwen vragen zich op enig moment af of ze in de overgang zijn. Na een medische behandeling, zoals na verwijdering van de eierstokken of chemotherapie is hierover doorgaans weinig discussie. Als je baarmoeder en eierstokken zijn verwijderd, dan weet je het wel.

Als je menstruatie uitblijft terwijl je nog geen veertig bent, zal een arts altijd de oorzaak hiervan proberen te achterhalen. Een echo van de baarmoeder en eierstokken en aanvullend bloedonderzoek zijn dan standaard. Als je klachten niet medisch verklaard kunnen worden, stelt de arts de diagnose prematuur ovarieel falen (POF) oftewel: de vervroegde overgang.

Zowel onder als boven de veertig is de overgang een diagnose die wordt gesteld als alle andere mogelijke

oorzaken voor klachten zijn uitgesloten. Is het geen schildklierandoening, diabetes of hoge bloeddruk, geen zeldzame ziekte of een bijwerking van medicijngebruik die je klachten verklaart, pas dan mag je ervan uitgaan dat de overgang de oorzaak is van je klachten. Tegelijkertijd is je 'wat zou het zijn' afvragen bij een vrouw van vijftig met opvliegers net zoiets als de kraan open draaien en je verwonderen over wat eruit stroomt. Cola, thee, bier? Allemaal niet, dan zal het wel water zijn. Zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien, komen de meeste vrouwen tussen de 45 en de 55 jaar in de overgang. Ze bevinden zich dan ergens in de verschillende fasen van de overgang. Desondanks is het belangrijk goed onderzoek te doen om te kijken of er meer speelt dan alleen de overgang.

Lastiger is het als een vrouw allerlei symptomen, maar ook nog een regelmatige cyclus heeft. Is het dan de overgang, of...? Bij een onregelmatige cyclus is hormonaal onderzoek zinloos omdat de hormonen per dag en per week verschillen. Simpel gezegd kan een arts er niets betrouwbaars over zeggen. Bloedprikken heeft dan geen zin. Zolang je je allerlaatste bloeding nog niet hebt gehad, tellen alleen de menstratiecyclus en de symptomen.

Hoe scoor jij?

In de praktijk brengen we symptomen in kaart met behulp van de *Greene Climacteric Scale*.^{7,8} Deze geeft aan de hand van 21 vragen met antwoorden van 0 (nooit) tot 3 (heel vaak) de ernst van je klachten weer. Als je op alle 21 items een 2 (vaak; storend in mijn activiteiten) of een 3 (heel vaak; activiteiten moeten onderbroken worden) scoort, dan kun je met grote zekerheid zeggen dat je in de overgang bent. Als je op alle items een 0 (afwezig, symptoom treedt niet op) of een enkele 1 (af en toe; symptoom komt voor maar niet storend) scoort, dan ben je nog niet in de overgang of merk je er gelukkig maar weinig van.

De *Greene Climacteric Scale* geeft een goede indruk van hoeveel last je hebt van vasomotore klachten (opvliegers en nachtzweeten), van lichamelijke en psychische klachten, waaronder angst en depressie, en van seksuele problemen.

Check je symptomen met de *Greene Climacteric Scale*

zo scoor je de symptomen: afwezig = 0, af en toe = 1, vaak = 2, heel vaak = 3

	0	1	2	3
1. Aanvallen van hartkloppingen				
2. Gespannen of nerveus gevoel				
3. Slaapstoornissen				
4. Opgewonden gevoel				
5. Paniekaanvallen				
6. Concentratieproblemen				
7. Vermoeidheid/lusteloosheid				
8. Ongeïnteresseerdheid				
9. Neerslachtig/niet gelukkig voelen				
10. Huilbuien				
11. Snel geïrriteerd				
12. Gevoel van duizeligheid/flauwvallen				
13. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
14. Tintelingen of dood gevoel in huid/lichaam				
15. Hoofdpijn				
16. Spier-/gewrichtspijn				
17. Minder gevoel in handen/voeten				
18. Ademhalingsproblemen				
19. Opvliegers				
20. Nachtelijk zweten				
21. Geen zin meer in seks				

Hoeveel punten scoor jij? Vrouwen die nog niet in de overgang zijn, scoren gemiddeld lager dan 10. Vrouwen in de overgang hebben een gemiddelde score van 16. Heb je meer dan 16 punten dan kun je stellen dat je relatief veel overgangsklachten hebt. Scoor je met 63 punten maximaal, dan kan het alleen maar beter worden. Want dat is het goede nieuws: de overgang gaat ook weer over.

Vroeger

Toen wij nog studeerden, hadden hele volkstammen *Repetitive Strain Injury*. Met een grote floppydisk installeerden we daarom pauze-software op onze computers. Voorkomen is beter dan genezen, zeiden we tegen elkaar. Je wilde echt geen RSI krijgen. Als je het toetsenbord te veel aanraakte, ging de boel voor een tijd op slot en moest je verplicht koffiedrinken in de mensa. Tegenwoordig heet RSI KANS. Klachten van de Arm, Nek en/of Schouder, en je hoort er een enkele keer nog iemand over. Net als kleding kunnen klachten dus 'in' of 'uit' zijn. Is dat ook zo met de overgang?

Er was een tijd, lang geleden, dat de overgang weliswaar bestond maar veel minder een vanzelfsprekendheid was dan nu. Het was nog geen 'ding'. Opvliegers en 's nachts drijvend in het zweet wakker worden waren voorbehouden aan vrouwen die echt oud werden. Doorbraakbloedingen, gejaagdheid, stemmingswisselingen, gewichtstoename en pijn bij het vrijen kwamen

zonder twijfel voor, maar werden niet *en masse* toegeschreven aan het afnemen en uiteindelijk verdwijnen van de vruchtbaarheid. De reden is simpel: er waren veel minder 45-plus vrouwen dan nu en vele stierven ruim voordat ze in de overgang kwamen.

Uit vroege sociaal-demografische Amsterdamse gegevens blijkt dat baby's bij geboorte in de late 17e eeuw een levensverwachting hadden van 28 tot 32 jaar.⁹ De eerste verjaardag, zwangerschappen en bevallingen waren symbolische hordes in het leven. Als je die nam, steeg je kans op overleven met sprongen. Een op de drie tot een op de tien kinderen overleed in het eerste levensjaar. Voeding speelde hierbij een belangrijke rol. Baby's die borstvoeding kregen, hadden een hogere kans te overleven dan kinderen gevoed met koemelk of vervuild water uit putten en grachten.¹⁰ Exacte getallen over moedersterfte in de 17e en 18e eeuw zijn schaars. Uit verhalen en biografieën weten we echter wel dat het veel voorkwam. Laat 18e-eeuwse statistieken van een universiteitskliniek in Wenen laten zien dat 12,5 procent van de vrouwen de ziekenhuisbevalling daar niet overleefde.¹¹ Naar sterftcijfers in de thuissituatie is het gissen. In die tijd tierden infectieziekten welig en de riolering en de schoon drinkwatervoorziening zouden pas aan het begin van de twintigste eeuw worden aangelegd. Het besef van hygiëne ontbrak nog volledig. Veel bevallingen vonden plaats in donkere en slecht geventileerde woonruimten. Artsen, vroedvrouwen,

moeders en buurvrouwen assisteerden veelal op basis van eigen ervaring en inzichten bij bevallingen met vieze handen, de rouwranden nog onder de nagels, met vieze instrumenten en vuile lappen. Jonge moeders die niet bezweken aan stuitbevallingen of kraamvrouwenkoorts konden vijftig jaar of ouder worden en kwamen, met een beetje geluk, of pech, hoe je wilt, net als wij tegenwoordig in de overgang.

Nu

Een meisje dat vandaag in Nederland wordt geboren heeft een levensverwachting van 83,3 jaar.¹² Haar overlevingskans in het eerste jaar is groter dan ooit en de kans dat ze overlijdt tijdens een zwangerschap of een bevalling later in haar leven is ook heel klein. In 2017 werden in Nederland bijna 170 duizend kinderen levend geboren en stierven 607 nul- tot eenjarigen.¹³ Tijdens de zwangerschap en de bevalling overlijden jaarlijks minder dan tien vrouwen.¹⁴ De sterfte aan ongeneeslijke ziekten, ongelukken en suïcide is groter. Het meisje dat nu in de wieg of aan de borst ligt, komt in de tweede helft van haar leven zeer waarschijnlijk in de overgang. De menopauze heeft de dood ruim ingehaald.

De overgang komt en gaat in fasen

De eerste en laatste menstruatie markeren de vruchtbare periode van een vrouw. En net zoals de bloedingen niet zomaar beginnen, verdwijnen ze ook niet ineens. Aan zowel de eerste als de laatste menstruatie gaat een periode van hormonale verandering vooraf en ook erna kan het nog een tijd onrustig blijven. Voor veel vrouwen is dit een onduidelijke periode. 'Ben ik in de overgang' horen we vaak, of 'zijn het de hormonen?' In dit hoofdstuk gaan we in op de periode voor en na de laatste menstruatie.

Fasen

De gemiddelde Nederlandse vrouw komt in de overgang ergens tussen haar 45e en 55e levensjaar. In deze periode neemt de vruchtbaarheid eerst af om met de laatste menstruatie voorgoed te verdwijnen. Technisch gezien is de menopauze gedefinieerd als een

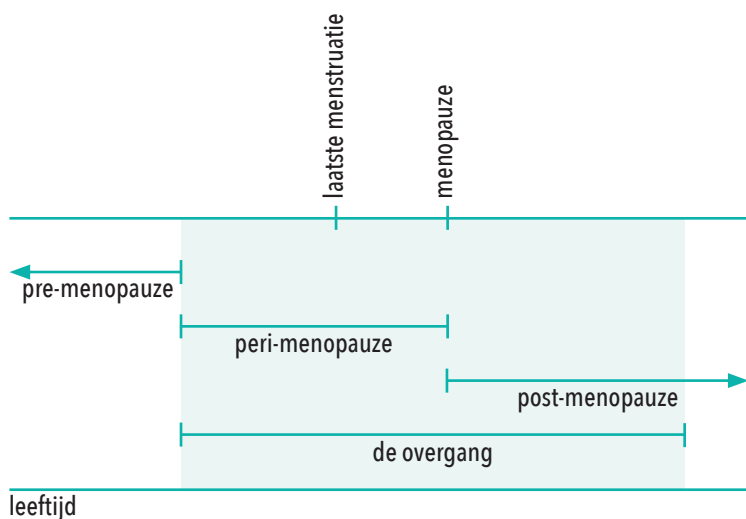
gemarkeerd moment in de tijd, precies twaalf maanden na de laatste menstruatie. Als je een jaar aan een stuk niet ongesteld bent geweest, kun je concluderen dat je door de menopauze bent en er dus geen vrouwelijke hormonale activiteit meer in je eierstokken plaatsvindt.

De jaren rond de menopauze vallen uiteen in fasen. Om te beginnen met de periode ver voor de menopauze, de premenopauzale fase. De meeste vrouwen zijn dan begin veertig en hebben wel iets anders aan hun hoofd dan hormonale veranderingen en afnemende vruchtbaarheid. Vrouwen die vervroegd in de overgang komen - hierover dadelijk meer - zijn een uitzondering op deze regel, maar voor de meeste vrouwen is de overgang dan nog een ver-van-mijn-bedshow. Het is iets waarover ze gehoord hebben van hun moeder, waarover ze hun buurvrouw horen klagen of waarvan ze denken 'het zal mijn tijd wel duren'.

Na hun vijfenveertigste, als de vijftig nadert, verandert er wat. Veel vrouwen merken dat de eerste hormonale veranderingen zich aandienen en dat er iets gebeurt in hun lichaam. Deze jaren voor de menopauze tot twaalf maanden na de laatste menstruatie vormen de zogenoemde perimenopauze. Deze periode kan zes jaar of langer duren en eindigt met de menopauze. Na de menopauze volgt de postmenopauzale fase. Anders dan veel mensen denken, markeert de laatste menstruatie dus niet het einde van de overgang. Ook als

het bloeden is gestopt, heeft het lichaam nog tijd nodig om te wennen aan de nieuwe hormonale status. De peri- en postmenopauzale fase, inclusief de menopauze vormen samen de overgang.

OVERGANGSFASEN



Regelmaat

Veel vrouwen hebben in hun vruchtbare jaren een zeer regelmatige cyclus, perioden van zwangerschap en borstvoeding uitgezonderd. Sommige kunnen er de klok zelfs op gelijkzetten, elke 28e dag in de loop van de middag bijvoorbeeld. Deze regelmaat verdwijnt in de jaren voor de laatste menstruatie.

Bij de start van de overgang beginnen de hormonen te rommelen, vaak zonder dat je er wat van merkt. In de loop van de tijd verandert het menstruatiepatroon en krijgt de overgrote meerderheid van de vrouwen opvliegers, slaapproblemen of andere overgangsklachten. Overigens kun je deze ook hebben als je cyclus nog vertrouwd en regelmatig is.

Over het algemeen wordt de cyclus eerst korter, daarna onregelmatiger om uiteindelijk geheel te verdwijnen. De cyclus wordt dus onbetrouwbaarder. Het is heel goed mogelijk dat de bloedingen een tijd uitblijven, om vervolgens na weken of zelfs maanden in alle hevigheid terug te komen. De menstruatie kan zó onregelmatig worden dat er geen normaal patroon meer te herkennen is. In deze periode kan de menstruatie ook toenemen in volume. Sommige vrouwen hebben het gevoel leeg te lopen. Deze vorm van zeer ernstig bloedverlies is altijd reden voor nader medisch onderzoek. Als je dit hebt, maak dan een afspraak met je huisarts of gynaecoloog.

Alles wat je wilt weten over de overgang

Opvliegers, jezelf niet zijn, kilo's aankomen, geen zin in seks en te vermoeid om ook nog maar iets te doen door slapeloze nachten. Het kan ook anders tijdens de overgang!

Gezondheidswetenschapper dr. Maaïke de Vries en gynaecoloog dr. Manon Kerkhof laten in *Ook leuke meisjes worden vijftig* zien hoe je lichaam werkt, wat er hormonaal gebeurt tijdens de overgang, wat je zelf kunt doen en welke hulp je kunt inschakelen. Concreet, praktisch, met veel uitleg en tips waarmee je gelijk aan de slag kunt. Met antwoorden op al je vragen helpen ze je gezonder en makkelijker door de overgang te komen.



‘Heerlijk geschreven, zeer praktisch en wetenschappelijk verantwoord. Een aanrader voor elke vrouw.’

Dorenda van Dijken, gynaecoloog en voorzitter van de Dutch Menopause Society (NVOG)

‘Hét boek voor meer dan 1 miljoen vrouwen!’

Ingeborg Timmerman, psychotherapeut-seksuoloog, auteur van *Zin in seks*

NUR 860

ISBN 978-90-215-7881-1



9 789021 578811 >