

# Ojee, ben ik in de overgang?

De overgang: het woord alleen al laat ons knarsen. Maar waarom merkt de ene vrouw niets van gierende hormonen, terwijl de ander al in een huilbui uitbarst bij het zien van een geklutst ei?

## Hoe lang duurt het?

Gemiddeld begint rond het 51e levensjaar de overgang; de periode waarin de hormoonhuishouding verandert, de menstruatie onregelmatig wordt en uiteindelijk stopt. De overgang en menopauze zijn overigens twee verschillende begrippen. Als u één jaar niet ongesteld bent geweest, is de eigenlijke menopauze voorbij. Maar de overgang zelf kan rustig vier jaar duren, sommigen houden zelfs tien jaar klachten. Hoe weet u of u in de overgang zit? Er zijn thuistests te koop bij de drogist, maar een bezoek aan de huisarts geeft meer zekerheid.

## Krijgt iedereen klachten?

Hormoonstommelingen in het bloed veroorzaken bij de meeste vrouwen klachten. Een kort lontje, opvliegers, vermoeidheid, lusteloosheid, stemmingswisselingen en spontane kleeftkilo's zijn de bekende symptomen. Ook het risico op botontkalking en hart- en vaatziekten vergroot. Dan zijn er nog de 'verrassingen' waarover slechts wordt gefluisterd: de vagina wordt droger, de borsten gevoeliger, het hoofdhaar dunner en lichaamsbehaarung overvloediger. Hallo snor! En ja, ook incontinentie ligt op de loer. Maar niet voor iedereen. "Vijftien procent van de vrouwen ervaart nul klachten," zegt gezondheidswetenschapper dr. Maaïke de Vries, die met gynaecoloog dr. Manon Kerkhof de bestseller *Ook leuke meisjes worden vijftig* schreef. "Bij de overige 85% variëren de ongemakken van slechts af toe wat nachtzweeten tot niet meer kunnen werken."

## Valt er iets tegen te doen?

Gelukkig kunt u zelf veel doen om het leed dat overgang heet te verzachten. Alcohol kan klachten als opvliegers en nachtzweeten verergeren, dus probeer daarmee te minderen. Ook het omhoogschieten van de suikerspiegel kan leiden tot opvliegers. Het is een dooddoener, maar gezond eten, voldoende nachtrust en regelmatig bewegen helpen écht. Vervang daarom



die reep chocolade door een uurtje werken in de tuin. Maak een wandeling. Ga naar de sauna of een schoonheidsspecialist (en laat daar meteen die snor achter). En vooral, raadpleeg de huisarts of gynaecoloog als u last heeft van bepaalde klachten.

## Hoe zit het met hormoontherapie?

Doordat de menstruatie stopt is het slikken van de anticonceptiepil niet meer nodig. Dr. Manon Kerkhof: "Een optie kan zijn om over te gaan op hormoontherapie. Je vervangt dan de anticonceptiepil voor een dosis oestrogeen (slechts één-twintigste deel van de pil). Dat is extreem laag, maar het zorgt er wel voor dat, na het stoppen van de oestrogeenproductie in het vrouwenlichaam, u zachter en minder abrupt landt en dat de scherpe kantjes van alle veranderingen gevlind worden."

## Nog meer goed nieuws?

Het is zeker niet alleen maar kommer en kwel. Eindelijk is het gedaan met de maandelijkse buikpijn, de angst voor zwangerschap of doorlekken. Weg met het gepruts met verbandjes. En wist u dat door het verdwijnen van de cyclus vaak spanningshoofdpijn en zelfs migraineklachten verminderen? Volgens dr. Maaïke de Vries en dr. Manon Kerkhof zien veel vrouwen de overgang ook als een mentale verandering: "Veel vrouwen zien het als een periode van reflectie. Wat wil ik de komende jaren gaan doen? Wie ben ik? Er is meer ruimte voor persoonlijke groei. Ik hoor ook vaak: goede seks begint pas na je vijftigste. De overgang maakt ruimte in je hoofd en daardoor ook in bed." ●