



Microbiota en de overgang

Naar een nieuw evenwicht

Met de afname van vrouwelijke hormonen door de overgang verandert de microbiota. Dit is de verzamelnaam voor alle bacteriën en andere micro-organismen in en op je lichaam. Hoe blijf je fit?

Wat verandert er in je lichaam tijdens de overgang?

De eerste symptomen van de overgang dienen zich aan tijdens de zogenoemde perimenopauze. Dan daalt de aanmaak van de hormonen progesteron en oestrogeen. Die van progesteron daalt sneller dan die van oestrogeen. Zo ontstaat een disbalans tussen deze twee, en dat gaat gepaard met bijvoorbeeld menstruatieproblemen (hevig vloeien), stemmingswisselingen, opvliegers, hersenmist en klachten bij het premenstrueel syndroom (PMS) die relatief lang aanhouden. Na de menopauze maakt je lichaam bijna geen oestrogeen en progesteron meer aan. 'De diversiteit van de microbiota in de darm gaat omlaag, die in de vagina en mond juist omhoog. Er vindt ook een verschuiving plaats in de soorten bacteriën die in verband gebracht worden met ontstekingen', zegt microbioloog Kristin Neumann, oprichter van MyMicrobiome. Ook worden – door de lage hormoonspiegels – de slijmvliezen in mond, darm en vagina dunner en kwetsbaarder.

Wat zijn de gevolgen van een minder diverse darmmicrobiota?

Een minder diverse darmmicrobiota gaat relatief vaak gepaard met overgewicht, insulineresistentie en het metabool syndroom: een combinatie van buikvet, insulineresistentie, verhoogde bloeddruk en/of verstoringen in triglyceriden en HDL-cholesterol in het bloed. 'Veel vrouwen komen in de overgang aan en slaan vet op rond de taille. Daardoor lopen ze een hoger risico op hart- en vaatziekten', vertelt Manon Kerkhof, uro-gynaecoloog bij Curilion, een expertisecentrum voor vrouwenzorg.

Hoe groter de diversiteit van de microbiota in de darm, hoe beter. Het is dan gemakkelijker om de balans te houden tussen het aantal goede en slechte bacteriën. Dat is belangrijk bij de vertering van voedsel en voor het buiten de deur houden van ziekteverwekkers. Ook je afweersysteem en metabole gezondheid varen wel bij een evenwichtige darmmicrobiota. Die is daarnaast cruciaal voor een adequate opname van calcium uit je voeding, wat – net als vitamine D, fosfor en magnesium – belangrijk is voor sterke botten. En dat is na de overgang extra belangrijk, want de daling in oestrogeen gaat gepaard met een grotere kans op botontkalking. ►

Experts aan het woord



Manon Kerkhof is uro-gynaecoloog, oprichter van Curilion en het brein achter Fit@work4women. Ze schreef *Ook leuke meisjes worden 50*.



Kristin Neumann is microbioloog, richtte MyMicrobiome op en ontwikkelde de teststandaard voor cosmetica die rekening houdt met het microbiom.



Egija Zaura is hoogleraar orale microbiële ecologie aan het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA).



Menopauze in drie fases

1 Perimenopauze: de vier tot vijf jaar voorafgaand aan de laatste menstruatie. Tijdens deze fase schommelen je hormoonspiegels. Menstruaties worden vaak onregelmatig en de hoeveelheid bloedverlies neemt vaak toe. Deze fase gaat nogal eens gepaard met opvliegers, nachtelijk zweten, stemmingswisselingen en slecht slapen. Ook obstipatie of juist diarree komen vaak voor.

2 Menopauze: het moment van de laatste menstruatie. De eicelvoorraad in de eierstokken is uitgeput en de oestrogeen- en progesteronspiegels zijn laag. De menstruaties zijn gestopt, maar de overgangsklachten zijn vaak nog aanwezig.

3 Postmenopauze: periode vanaf 12 maanden na de laatste menstruatie (= menopauze). De hormoonspiegels zijn laag en het risico op hart- en vaatziekten, botontkalking en vaginale droogheid neemt toe.

Hoe zit het met de microbiota op de huid?

Door de dalende oestrogeenspiegels neemt de talgproductie in je huid af. Die wordt daardoor droger en dunner en dit beïnvloedt de samenstelling van de microbiota die zich hier bevindt. Bepaalde soorten bacteriën gedijen minder goed en de diversiteit van de microbiota neemt af. Deze veranderingen maken de huid gevoeliger voor irritaties en ontstekingen en kunnen wondgenezing vertragen.

Hoe beïnvloedt de overgang de mondgezondheid?

Hormonale veranderingen gaan in de mond gepaard met dunnere slijmvliezen. Je maakt minder speeksel aan en krijgt sneller een droge mond. Bovendien gaat de zuurgraad omlaag. 'Je krijgt hierdoor een selectie op microben die van zuur houden en dat vergroot de kans op gaatjes, ofwel cariës', vertelt Egija Zaura, hoogleraar orale microbiële ecologie bij Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam, ACTA. En daar blijft het niet bij. Tijdens de overgang wordt de mond ook gevoeliger voor ontstekingen. Hierbij maakt het lichaam stoffen aan die fungeren als voedingsbodem voor nog meer soorten bacteriën waarvan je er liever niet te veel hebt in je mond.

Zaura: 'Behalve op cariës loop je na de overgang meer risico op tandvleesontsteking – oftewel gingivitis – en ernstige tandvlees- en kaakbotontsteking met botafbraak, ook wel parodontitis genoemd. Tandem kunnen bij parodontitis zonder behandeling los gaan zitten of zelfs uitvallen.' De mondgezondheid van vrouwen in de overgang krijgt volgens de hoogleraar te weinig aandacht. 'Mondhygiënist en tandartsen moeten de risicofactoren standaard meenemen in hun anamnese en vrouwen mogen zelf ook meer alert zijn.'

Wat gebeurt er tijdens de overgang met het vaginale microbioom?

De microbiota in de vagina heeft, in tegenstelling tot die in de darm, baat bij een zo laag mogelijke diversiteit. Er zitten hier relatief veel melkzuurbacteriën, die – de naam zegt het al – melkzuur produceren. Dat zorgt voor een lage zuurgraad in de vagina en biedt daarmee een goede bescherming tegen schimmels en bacteriën die juist niet houden van zuur. Maar door de dalende oestrogeenspiegels tijdens de overgang wordt er in de slijmvliezen van de vagina minder glycogeen aangemaakt. En dat is een stof waar melkzuurbacteriën zich graag mee voeden. Het aandeel aan melkzuurbacteriën in de vaginale microbiota gaat hierdoor omlaag, en de zuurgraad omhoog. Ook door de verandering in de darmmicrobiota krijgen sommige vrouwen na de overgang last van vaginale droogheid, irritatie of een branderig gevoel en pijn bij het vrijen. De toegenomen vaginale droogheid kan hierbij leiden tot wondjes, bijvoorbeeld bij vrijen met te weinig voorspel. 'Ook de gevoeligheid voor een urineweginfectie neemt toe en de blaas wordt soms onrustiger. Vrouwen moeten daardoor vaker plassen', voegt uro-gynaecoloog Manon Kerkhof toe.



Het oestroboloom, wat is dat precies?

Het oestroboloom verwijst naar het deel van de darmmicrobiota dat betrokken is bij de verwerking van oestrogeen. Deze bacteriën produceren enzymen die invloed hebben op hoe deze hormonen in het lichaam worden afgebroken, hergebruikt en uitgescheiden. Door de dalende oestrogeenspiegels wordt het oestroboloom minder actief en komt er nog minder oestrogeen beschikbaar voor het lichaam.

Heeft hormoontherapie toegevoegde waarde?

Heb je zo veel last van overgangsklachten dat ze je dagelijks leven verstoren? Dan kan hormoontherapie uitkomst bieden. Deze middelen kunnen bijvoorbeeld opvliegers, nachtzweeten en stemmingswisselingen verminderen, en je nachtrust verbeteren. Overleg vooraf met je huisarts of hormoontherapie voor jou toegevoegde waarde heeft en welk middel het best aansluit bij wat je nodig hebt. Kamp je daarnaast vaak met urineweginfecties, dan kunnen lokaal toegediende oestrogenen effectief zijn. Denk aan een crème of ovule (vaginale zetpil) die het middel geleidelijk afgeeft.

Ook probiotica kunnen soms klachten aan vagina en urinewegen helpen verlichten. 'Zorg ervoor dat je er een kiest die specifiek bedoeld is voor vaginale gezondheid, met de juiste melkzuurbacteriën, en in voldoende hoeveelheden: *Lactobacillus rhamnosus* of *Lactobacillus crispatus*', benadrukt microbioloog Kristin Neumann. Informatie over de klinische studies achter deze producten en bacteriestammen moet op de verpakking of online beschikbaar zijn voor de consument. 'Probiotica alleen lossen het probleem niet op', benadrukt de microbioloog. 'Wel kunnen ze een gezonde levensstijl ondersteunen.'

De overgang goed doorkomen begint, kortom, bij goed voor jezelf zorgen. Uro-gynaecoloog Manon Kerkhof: 'Niet alles is op te lossen met pillen en poeders. Houd daarom zelf de regie over je gezondheid.'

Kun je iets doen aan alle ingrijpende veranderingen die de menopauze met zich meebrengt?

Een gezonde leefstijl maakt een groot verschil. Dat begint in de jaren voordat de eerste overgangsverschijnselen zich aandienen. 'Ga je fit en vitaal de overgang in, dan kun je tijdens de overgang aanzienlijk minder klachten hebben', benadrukt uro-gynaecoloog Manon Kerkhof. Een evenwichtig voedingspatroon, voldoende bewegen (conditie- en krachttraining), voldoende slaap en een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning: het is allemaal even belangrijk.

'Mijd verder ultrabewerkte voedingsmiddelen en kies voor volwaardige, zo min mogelijk bewerkte voeding met veel groenten en weinig snelle suikers. Laat alcohol staan en stop met roken', zegt microbioloog Kristin Neumann. Ook kunnen probiotica bijdragen aan een evenwichtige microbiota in de darm. Ze zijn verkrijgbaar als poeder of pil. Je vindt ze ook in sommige zuivel drankjes en (in meer of mindere mate) gefermenteerde voedingsmiddelen als kefir en kimchi. Let erop dat het probioticum minimaal 1 miljard *Colony Forming Units* (CFU) per dosis bevat. CFU geeft het aantal levensvatbare bacteriën aan dat kolonies kan vormen.

Voldoende lichaamsbeweging doet wonderen voor de darmmicrobiota: de diversiteit ervan gaat omhoog. Daarnaast wordt de darmwand sterker en verbetert de motoriek van de darm. Ook je algehele conditie, stressbestendigheid en botten en spieren varen er wel bij. Bewegen vermindert bovendien insulineresistentie en helpt bij het behoud van een gezond gewicht. Dat gezonde gewicht is cruciaal, benadrukt Kerkhof: 'Te veel vet rond de organen maakt het lichaam insulineresistent en gevoeliger voor ontstekingen.' Ook stress is een belangrijke factor om rekening mee te houden, want stress en ontstekingen versterken elkaar. Hoogleraar Egija Zaura: 'We ervaren allemaal stress in onze drukke levens. Verwen jezelf en zet je werk en/of je gezin af en toe even op de tweede plaats. 'Qua leefstijl geldt voor je mond vooral: poets supergoed, twee keer per dag. Zaura: 'Gebruik tandpasta met een fluoridegehalte tussen de 1000-1500 parts per million, oftewel ppm. Na de overgang tandpasta zonder fluoride gebruiken, is wachten op problemen.' Het fluoridegehalte staat vermeld op de tube. Fluoride vind je op de ingrediëntenlijst terug als natriumfluoride, tinfluoride of natrium-monofluorofosfaat. Heb je vaak last van een droge mond, dan kunnen suikervrije kauwgom of suikervrije (zuig)snoepjes helpen de speekselproductie te stimuleren. ■

