

HULP IN DE HORMOON-HUISHOUDING

Soms lijken hormonen letterlijk door ons lijf te gieren. Bij mannen en bij vrouwen. Zeker in de puberteit en tijdens de overgang. Maar wat gebeurt er eigenlijk met de hormoonhuishouding als je die fases achter de rug hebt, na je zestigste? Wies Verbeek praat met gynaecoloog en urogynaecoloog Manon Kerkhof.



WIES VERBEEK (60) is gezondheidsjournalist en oprichtster van [blow.nl](https://www.blow.nl) ('n Beetje Leuk Ouder Worden). In haar vlogs en blogs neemt ze de volgers mee in haar zoektocht hoe we zo fit en gezond mogelijk ouder kunnen worden.

Zo, hèhè, ik ben zestig geworden. Ik heb het gevoel dat ik de hormonale achtbaan nu wel zo'n beetje achter de rug heb. Hier en daar heb ik nog wat opvliegers en kwaaltjes waarvan ik denk: waar komt dit nou weer vandaan, maar over het algemeen kan ik zeggen dat de rust is wedergekeerd. Helaas is de schade die orkaan 'overgang' heeft aangericht niet meer terug te draaien. De perfecte bloeddruk en het prima cholesterolgehalte van vóór de overgang komen niet meer terug. De kans op osteoporose en hart- en vaatziekten blijft groter. Maar de emotionele strijd is gestreden en dat bevalt me goed.

WAT KAN IK NA MIJN ZESTIGSTE VERWACHTEN OP HORMONAAL VLAK?

'Vanaf nu wordt het vooral gezellig ouder worden', reageert gynaecoloog en menopauzespecialist Manon Kerkhof. 'Maar', vervolgt ze, 'eerst even terug naar de overgang, de periode rond de menopauze die zo'n vijf à tien jaar kan duren. Voor alle duidelijkheid; de menopauze is de laatste keer dat een vrouw ongesteld is. Gemiddeld zijn vrouwen dan 51 jaar. In de jaren daaromheen verandert er hormonaal heel veel. Omdat de voorraad eicellen opraakt, worden de vrouwelijke hormonen oestrogenen en progesteron die een belangrijke rol spelen bij de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid steeds minder aangemaakt. Het

vervelende is dat deze geslachtshormonen – en vooral de oestrogenen – ook een rol spelen bij andere processen in je lichaam. Ze zorgen onder andere voor een mooie huid, sterke botten, een gezonde bloeddruk en cholesterolgehalte, de doorbloeding en vochthuishouding van de vagina, maar ook voor de emotionele balans.

Als de oestrogeenaanmaak daalt, betekent dat dus ook dat de kans op osteoporose en hart- en vaatziekten groter wordt. Een derde van de vrouwen krijgt te maken met

Mannen kunnen ook last krijgen van stemmingswisselingen, opvliegers en minder spiermassa

een verhoogde bloeddruk en twee derde met een verhoogd cholesterol. Daarnaast vertraagt de stofwisseling en wordt de huid droger en rimpeliger. Je zou er bijna moedeloos van worden, helemaal omdat de hormonale veranderingen ook nog eens zorgen voor klachten als opvliegers, stemmingswisselingen en slecht slapen. Maar ... er gloort licht aan de horizon. Het slechte nieuws mag dan zijn dat na de



overgangperiode de oestrogenaanmaak laag blijft, waardoor de kans op hart- en vaatziekten en osteoporose, ten opzichte van vóór de overgang groter wordt. Maar het goede nieuws is dat je hormonaal gezien in een rustiger vaarwater komt. Sterker: veel vrouwen voelen zich na de overgang beter dan daarvoor.'

WANNEER KUN JE ZEGGEN: 'DE OVERGANG IS VOORBIJ'?

'Voor en na de laatste menstruatie is er een periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang en ook wel het climacterium genoemd. De duur ervan is voor iedereen verschillend. Je zou kunnen zeggen dat de overgang voorbij is als het lichaam zich heeft aangepast aan de nieuwe situatie en de klachten die werden veroorzaakt door de hormonale schommelingen zijn afgenomen. De postmenopauze is de hele periode na je laatste menstruatie en wordt vastgesteld als je een jaar niet hebt gemenstrueerd. Tot aan je dood ben

je postmenopauzaal. De meeste vrouwen (90 procent) hebben naar verloop van tijd geen klachten meer, behalve dan 'gewone' klachten die horen bij ouder worden en de lichamelijke ongemakken die daarbij komen kijken.

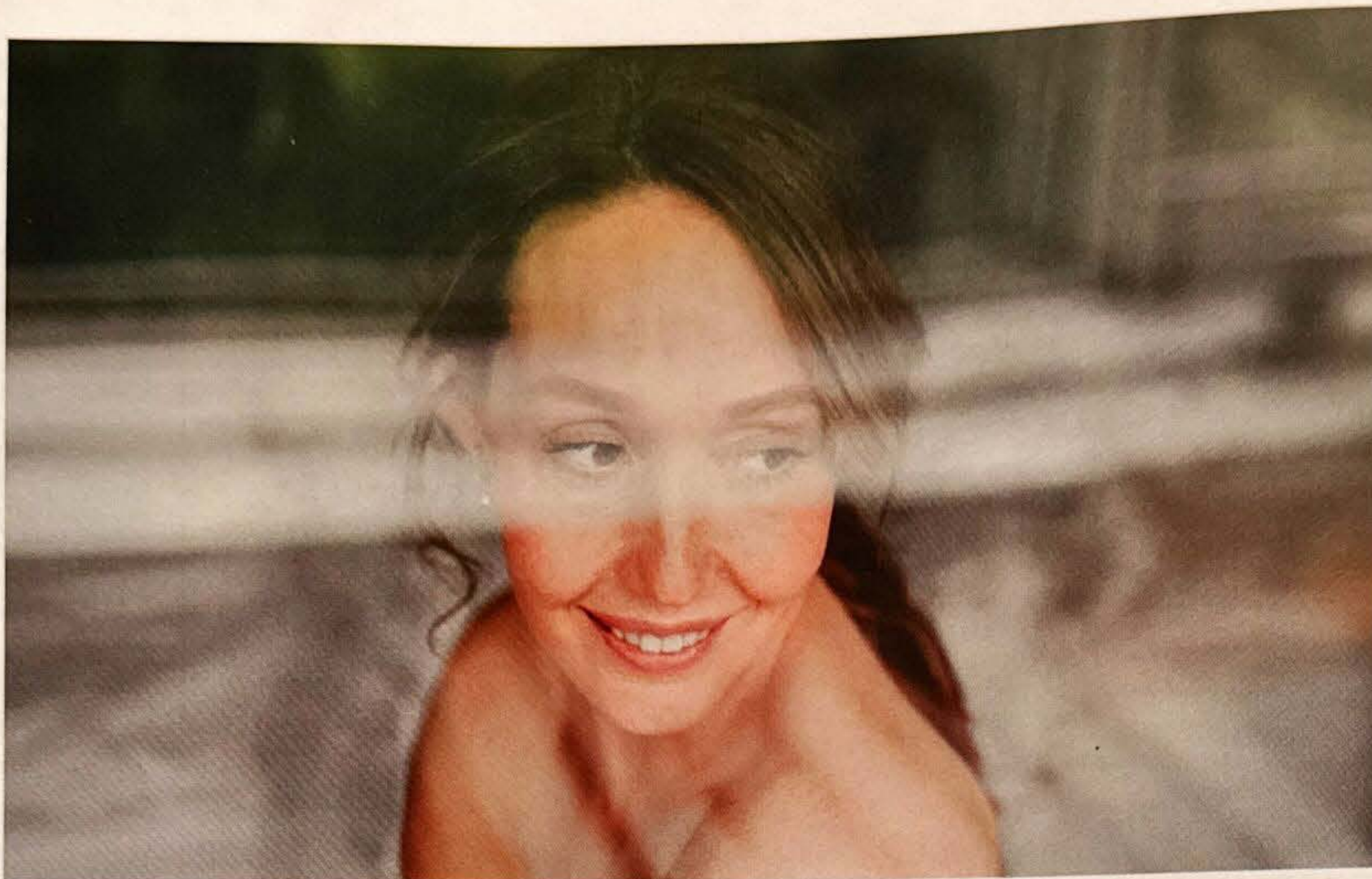
Hoe fitter je bent, hoe minder klachten. Er is echter een groep vrouwen – zo'n 10 procent – die bijvoorbeeld opvliegers blijft houden ondanks adequate leefstijl-interventies.'

WANNEER ER GEEN OESTROGENEN MEER WORDEN AANGEMAAKT, HEEFT DAT, ZOALS JE ZEI, IMPACT OP VEEL LICHAMELIJKE PROCESSEN, ZOALS OP HART EN VATEN, DE BOTDICHTHEID EN DE SLIJMVLIEZEN VAN DE BLAAS EN DE VAGINA. STORT HET HELE KAARTENHUIS DAN NIET IN ZONDER OESTROGENEN?

'Nee, het is niet zo dat de botten steeds verder achteruitgaan of het cholesterolgehalte steeds hoger wordt, of dat de doorbloeding van de vagina steeds slechter omdat er geen oestrogenen meer worden aangemaakt. Helemaal zonder oestrogeen >

ETEN EN BEWEGEN

Vanwege het verhoogde risico op osteoporose en hart- en vaatziekten blijven ook na de overgang gezonde voeding en voldoende beweging essentieel. Omdat de spiermassa en de botdichtheid afnemen kan krachttraining veel betekenen. Ook zul je meer op de lijn moeten letten, omdat de stofwisseling vertraagt bij een lagere spier-vetverhouding (meer vet dan spiermassa) waardoor je eerder zult aankomen dan vóór de menopauze.



hoeven we het niet te doen, want er wordt nog wel een beetje oestrogeen aangemaakt in vetweefsel en door de bijnieren. Daarnaast kun je negatieve effecten van minder oestrogenen opvangen door voldoende te bewegen, aan krachtsport te doen en aandacht te besteden aan je slaap en ontspanning. Stress kan bijvoorbeeld roet in het eten gooien omdat het hormoon cortisol dat daarbij vrijkomt oestrogeenverlagend werkt. Op die manier kan stress dus impact hebben op de stofwisseling, stemming en botdichtheid.'

Het seksleven blijkt beter te worden als de overgang voorbij is: 'great sex starts at sixty'

EN HOE ZIT HET BIJ MANNEN? HUN TESTOSTERONNIVEAU GAAT TOCH OOK NAAR BENEDEN?

'Ja, vanaf het 35^{ste} levensjaar daalt de hoeveelheid testosteron, maar dat gaat heel geleidelijk en niet zo abrupt als bij vrouwen. Als de testosteronwaarde onder een bepaald niveau duikt, noemen we dat andropauze of penopauze, ofwel een tekort aan testosteron. Mannen kunnen dan, net als vrouwen in de overgang, last krijgen van stemmingswisselingen, lusteloosheid, opvliegers en afname van

spiermassa. Maar, waar alle vrouwen door de overgang gaan, krijgen alleen mannen die last hebben van het metabool syndroom te maken met de andropauze. Het metabool syndroom is een combinatie van verhoogd cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, overgewicht en een hoge bloedsuikerspiegel. Al die factoren verlagen het testosteronniveau. Zo bevat het overtollige vet in de buikholte enzymen die testosteron omzet in het vrouwelijke estradiol. De andropauze is leefstijl-gerelateerd en kan op alle leeftijden voorkomen. Het is dus totaal iets anders dan wat er bij vrouwen gebeurt.'

ALS GEVOLG VAN DE VERANDERDE HORMOONHUIJHOUDING GAAT HET LIBIDO OOK NAAR BENEDEN. KAN DAAR VERBETERING IN KOMEN?

'Uit onderzoek blijkt dat mannen en vrouwen op latere leeftijd niet minder tevreden zijn over hun seksleven dan jongeren. Natuurlijk heb je vaak meer tijd nodig om opgewonden te raken en (voor veel vrouwen) om vochtig te worden. Mannen krijgen minder snel een erectie en de penis wordt minder hard, maar de praktijk laat zien dat het seksleven beter wordt als de overgang voorbij is. 'Great sex starts at sixty', zeg ik altijd. Dat komt doordat vrouwen gewend zijn geraakt aan de lichamelijke veranderingen

die veroorzaakt zijn door de overgang en ze beter in hun vel zitten. Ook gaan mannen en vrouwen meer gelijk op als het gaat om behoeften en ongemakken. Wanneer de seks altijd goed is geweest en het aanpassingsvermogen van beide kanten goed is, dan is de kans groot dat een stel tot op hoge leeftijd goede seks heeft. Wel geldt: use it or you lose it. Tegenwoordig wordt er veel naar testosteron-suppletie gevraagd in de hoop dat dat de opwinding van zowel mannen als vrouwen doet toenemen. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs voor verbetering, behalve bij vrouwen die geen eierstokken meer hebben en bij mannen met androgene klachten. Testosteronsuppletie kan bovendien vervelende bijwerkingen hebben, zoals stemmingswisselingen en haaruitval bij vrouwen. Er bestaat helaas nog geen testosteronmedicatie speciaal ontwikkeld voor vrouwen met een te laag testosteron en daarbij ook een opwindingsstoornis. Tegen vaginale droogheid zijn er wel hormonale crèmes, tabletten en zepillen die goed werken, zoals Synapause oestriolcrème. Maar een goed voorspel en openstaan voor seksuele prikkels blijven ook noodzakelijk om vochtig te worden.'

TOT OP WELKE LEEFTIJD MAG JE ALS VROUW HORMOONSUPPLETIE BLIJVEN GEBRUIKEN?

'Uitgebreid onderzoek wijst uit dat er geen extra risico is op borstkanker en hart- en vaatziekten wanneer je maximaal vijf jaar hormoonsuppletie gebruikt en binnen tien jaar na de laatste menstruatie start. Er wordt nu onderzocht of je, als je op tijd bent gestart, ook na je zestigste hormoonsuppletie kunt blijven gebruiken zonder extra risico's. Op dat antwoord moeten we dus nog even wachten.'

VROUWEN VOELEN ZICH NA DE OVERGANG VAAK BETER DAN DAARVOOR. HOE KAN DAT?

'Vrouwen voelen zich rondom de overgang gemiddeld tien jaar ouder, na de overgang vier jaar jonger. De idiotie is achter de rug, de hormonen zijn uitgeraasd. Tijdens de overgang komen vrouwen erachter dat een regelmatig leven beter bij hen past, dat sporten helpt, dat rust nemen belangrijk is. Ze maken andere keuzes, waardoor ze zich na de overgang beter voelen dan ervoor.' +

LEKKERDER IN HAAR VEL

Volgens onderzoek in opdracht van het Britse tijdschrift *Health Plus* zeggen acht op de tien vrouwen na de overgang een overweldigend gevoel van vrijheid te hebben. Zes op de tien vrouwen zeggen zich beter te voelen dan ooit.

VROUW WORDT MEER MAN, MAN WORDT MEER VROUW

Max Nieuwdorp, internist en endocrinoloog besteedt een heel hoofdstuk aan de hormonale fase tussen ons 60^{ste} en 75^{ste} in zijn boek *Wij zijn onze hormonen*. Hieronder vind je een paar belangrijke conclusies. 'Het meest verrassend is wel dat mannen en vrouwen in hormonaal opzicht meer op elkaar gaan lijken.'

TESTOSTERON EN OESTROGEEN GAAN MET JE AAN DE HAAL

+ Waren eerst de geslachtshormonen progesteron en oestrogeen dominant aanwezig bij vrouwen, nu neemt het hormoon testosteron – afkomstig uit de bijnieren – de leiding over. Daardoor worden vrouwen iets mannelijker, te merken aan beharing, huid, stem en gedrag. Ook wordt door het naar verhouding hogere percentage testosteron de vorm van het gezicht wat anders. Hoe hoger het testosteronniveau, hoe breder een gezicht wordt ten opzichte van de lengte. Bredere kaken en een wat zakelijker gedrag kunnen vrouwen in hun werk overigens goed van pas komen. Uit onderzoek blijkt dat CEO's van internationale bedrijven en leiders van grote organisaties vaker bredere kaken hebben. Blijkbaar vinden we mensen met een brede kaaklijn meer competent.

+ Bij mannen verloopt het juist andersom: ook al daalt het testosteron-gehalte niet eens zo snel, oudere mannen beschikken plots over tot wel drie keer zo veel oestrogeen ten opzichte van jonge mannen. Dat zie je onder andere terug in toename van het gewicht.

+ Mannen krijgen gaandeweg een hogere stem en vrouwen een lagere. Hoewel vrouwen en mannen in hormonaal opzicht naar elkaar toe groeien blijven ze in veel opzichten van elkaar verschillen.

HIJ WORDT ZACHTER, ZIJ WORDT RATIONELER

+ Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat mannen op leeftijd zich meer naar binnen richten, terwijl bij vrouwen juist de behoefte ontstaat om nieuwe projecten aan te nemen en zich buiten het familieleven om te gaan profileren. Een oudere man wordt niet alleen zachter van aard, maar ook iets somberder. Ook op dit vlak zie je dat mannen en vrouwen naar elkaar toe bewegen.

+ Ook op werkgebied is een verandering te constateren bij zestig-plussers. Mannelijke werknemers hechten steeds minder waarde aan hiërarchie en worden persoonlijker en mensgerichter. Vrouwen wisselen over het algemeen vaker hun emotionele motivatie in voor rationelere beweegredenen.