

**DeMorgen.****DM Magazine (De Morgen)**

Date: 08-06-2024

Page: 22-25

Periodicity: Weekly

Journalist: Sophie Pycke

Circulation: 54167

Audience: 173473

Size: 1 767 cm²

**de coach.**

Zelfs de ongenaakbare Samantha Jones uit 'Sex and the City' ontsnapt niet aan de menopauze. Wanneer ze moet spreken op een benefiet ten voordele van borstkanker, wordt ze geplaagd door vreselijke opvliegers, waardoor ze de draad kwijtraakt.

‘Vrouwen die vroeg in de menopauze hormonen nemen, zouden minder snel sterven’



Dat de overgang bepaald geen lachertje is, is geen geheim. Gelukkig zijn er middelen en manieren om de slapeloze nachten en de vapeurs te omzeilen. In *Hoe blijf ik gezond tijdens de menopauze?* houdt professor gynaecologie **Herman Depypere** (UZGent) een vurig pleidooi voor hormoontherapie. ‘Als je er vroeg genoeg mee start, ben je zelfs beter beschermd tegen dementie en hartaandoeningen.’

tekst SOPHIE PYCKE

Wat is de menopauze precies?

“Een meisje wordt geboren met een voorraad van 700.000 tot 1 miljoen eicellen in haar eierstokken. Bij het begin van de puberteit schieten er zo’n 400.000 over, en tijdens de jaren die volgen gaan er maandelijks 500 tot 1.000 eicellen verloren. Zelfs als je dertig jaar de pil neemt, verdwijnen eicellen na een korte periode van uitrijping. Rond je 51ste is die voorraad op, wat ervoor zorgt dat de aanmaak van de vrouwelijke geslachtshormonen oestradiol en progesteron vrij abrupt stopt.”

En dit heeft grote gevolgen?

“Vrouwelijke hormonen sturen lichaam en hoofd aan op een bijzonder complexe en allesomvattende manier. Ze zorgen dat vaatrelaxerende stoffen worden vrijgegeven ter hoogte van de bloedvatwand en dat vetten in de bloedcirculatie be-

gemiddeld een derde van hun leven zonder vrouwelijke hormonen door. De natuur paste zich niet aan aan de medicinale vooruitgang die de mens heeft geboekt.”

77 procent van de vrouwen heeft last van de menopauze. Om klachten te behandelen, schuift u hormoontherapie met bio-identieke hormonen naar voren. Wat is dat juist?

“Hormoonsubstitutie therapie (HST) vervangt de vrouwelijke geslachtshormonen - oestrogeen en progesteron - die niet meer geproduceerd worden door de eierstokken. Bio-identieke hormonen hebben dezelfde moleculaire structuur als de hormonen die de eierstokken aanmaken voor de menopauze. Synthetische hormonen, die bijvoorbeeld ook in de contraceptieve pil zitten, hebben een andere structuur en zijn ook belastend voor de lever om af te breken.

‘EENS JE IN DE MENOPAUZE BENT, KAN HET NIEUWE EVENWICHT IN HORMONEN ZICH OP VERSCHILLENDE NIVEAUS IN HET LICHAAM MANIFESTEREN: VAN DEPRESSIEVE GEVOELENS EN LUSTELOOSHEID OVER SLECHT SLAPEN TOT HAARVERLIES’

ter onder controle blijven, waardoor het cholesterolniveau stabiel blijft. Ze gaan de vorming van slagaderverkalking tegen, hebben een beschermende werking op de neuronen in de hersenen en verbeteren insulineongevoeligheid. Ze reguleren de groei van ons haar en libido, houden onze huid soepel en voorkomen pigmentvlekken. Ze zorgen voor de opbouw van bot en pezen, en onderhouden je spiermassa.

“Al deze processen zijn in evenwicht, tot de hormoonproductie stilvalt. Heel concreet kan dit nieuwe evenwicht in hormonen zich op verschillende niveaus in het lichaam manifesteren: prikkelbaarheid, depressieve gevoelens, warmteopwellingen, slecht slapen, toegenomen stijfheid, lusteloosheid, hartkloppingen, libidoverlies, pijn tijdens betrekkingen, haarverlies. Maar ook een hoger risico op dementie, hart- en vaatziekten en botontkalking kunnen een gevolg zijn van deze hormonale val.”

Hoe weet je zeker of je in de menopauze bent?

“Exact twaalf maanden na je laatste menstruatie ben je in de menopauze. De periode ervoor, wanneer je onregelmatig menstrueert, heet de overgang. Heel uitzonderlijk kan die perimenopauze al op je 35ste starten. Meer dan 60 procent van de vrouwen denkt dat de menopauze na een paar jaar gedaan is, dat het een fase is, maar je lichaam legt de hormoonproductie definitief stil, hoewel de meeste symptomen maar een vijftal jaren duren.”

Gek genoeg is de menopauze een vrij recent fenomeen?

(knikt) “Honderdduizend jaar geleden werden we gemiddeld 25 jaar en tot 1880 stierven de meesten onder ons op 46 jaar. Vrouwen hadden toen hun hele leven voldoende geslachtshormoon. In een dikke honderd jaar steeg die levensverwachting met bijna veertig jaar, maar de leeftijd waarop de menopauze begint schoof hoogstens een of twee jaar op. Tot een paar honderd jaar geleden was de menopauze weggelegd voor de happy few, vandaag brengen vrouwen

“Vrouwen die kort na het begin van de menopauze starten met bio-identieke hormonen zien hun mortaliteitsrisico met 30 procent dalen. Hormonale substitutietherapie blijkt ook een zeer doeltreffende manier om menopauzale klachten te verlichten, maar we moeten de behandeling natuurlijk aanpassen aan elke individuele vrouw.”

Maar hormonen hadden lang een slechte reputatie?

“Hormonen hebben over het algemeen een slechte reputatie, en worden vaak onder dezelfde noemer verketterd. Bij de meerderheid van de bevolking leeft de perceptie dat er nu meer borstkankers voorkomen, en dat ‘de hormonen’ de schuldige zijn. Er zijn effectief meer borstkankers, een op de tien vrouwen krijgt ermee te maken, maar de voornaamste reden is de toegenomen levensduur. Niet ‘de hormonen’.

“Verder hebben verschillende grootschalige studies hormoontherapie onterecht in een slecht daglicht gesteld. Ze zou zorgen voor een verhoogde kans op trombose, bloedklontervorming en borstkanker. Maar die studies baseren zich op synthetische, te hoog gedoseerde hormonen die oraal worden ingenomen, én op een te late leeftijd. Zo schiet je je doel natuurlijk voorbij. Het is alsof je aan een 75-jarige zou vragen om voor de allereerste keer in zijn of haar leven een marathon te lopen. We weten intussen dat hoge dosissen hormonen voor vrouwen boven de 60 jaar een nefaste invloed hebben, aangezien ze het risico op slagaderverkalking en de vorming van bloedklonters juist doen toenemen.

“Intussen is duidelijk dat ook hooggedoseerde synthetische hormonen niet leiden tot een hoger risico op borstkanker. De kans verhoogt dat borstkanker iets vroeger tot uiting komt, maar zonder die hormonen zou die kanker zich later alsnog manifesteren. De consensus is echter duidelijk: de huidige, lichter gedoseerde bio-identieke hormonen zijn het veiligst. Bovendien zijn ze bijzonder goedkoop. Ze kosten slechts een paar euro per maand. Ze komen in de vorm van een pil, pleister, spray of gel.”

Wat doen bio-identieke hormonen concreet?

“Ze zorgen voor een evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak en verminderen de kans op botbreuken. Ook ongewild urineverlies, wat een gevolg kan zijn van de atrofie van de blaaswand, waardoor die ongewild samentrekt, kunnen lokale hormonen die in de vagina worden aangebracht verhelpen. Ook als je 's nachts veel moet opstaan om te plassen, wat gelinkt kan zijn aan een hormoontekort, zijn hormonen een valabele piste. Vrouwen die al mentale moeilijkheden meemaakten, of een aanleg hebben voor depressies, zijn er ook bij gebaat.

“Bio-identieke hormonen hebben, als je vroeg genoeg start, een beschermende werking tegen vasculaire dementie en tegen de ziekte van Alzheimer. Hoewel hier voorzichtigheid nodig is: om een verband tussen de inname van hormonen na de menopauze en dementie te kunnen aantonen moet je vrouwen vijftien tot twintig jaar kunnen opvolgen. Onbetaalbaar, dus zetten wij met het Parijse Sorbonne-instituut en enkele Zweedse en Vlaamse onderzoekers nieuwe studies op om het effect van natuurlijke, bio-identieke hormonen op het risico op dementie te bestuderen.”

Helpen bio-identieke hormonen bij opvliegers?

“Zo'n 60 procent van de vrouwen heeft regelmatig last van warmteopwellingen. Deze vapers kunnen zo hevig zijn dat je hoofd, hals en borststreek nat staan van het zweet. Daarna volgt telkens de omgekeerde reactie: je krijgt het koud, je huid wordt weer wit en je begint te rillen. Sommige vrouwen hebben meer dan twintig warmteopwellingen per dag, en soms gebeurt het ook 's nachts, wat de slaap verstoort.

“Door de hevige schommelingen in de hormoonproductie, of door het definitieve hormoontekort in de menopauze, ontwikkelt zich een overgevoelig stukje hersenen dat normaal gezien in staat is je lichaamstemperatuur vrij stabiel te houden. De meeste mensen voelen zich goed bij

ten onder druk staan. Er is nog geen sluitende consensus, maar uit een omvangrijke studie blijkt alvast dat vrouwen die binnen de tien jaar na de start van de menopauze hormonen nemen, minder snel sterven en minder hartaandoeningen aan de kransslagaders hebben. Mij lijkt het aangewezen dat vrouwen met een verhoogde bloeddruk en/of cholesterol, al dan niet tijdens de zwangerschap, er goed aan doen hun bloedvaten te beschermen via HRT. Al spelen bloeddruk- en cholesterolverlagende medicatie én een gezonde levensstijl uiteraard ook een belangrijke rol.”

Wat doen deze hormonen voor haar en huid?

“Tijdens de menopauze verlies je meer haar omdat je lichaam vrijwel geen oestradiol meer aanmaakt en je bijna mannelijk hormoon blijft produceren, wat ervoor zorgt dat je een mannelijk haarpatroon krijgt. Zwaar gemarkete producten en methoden zijn beduidend duurder en minder efficiënt dan laag gedoseerde bio-identieke hormonen die de huid voldoende zuurstof en voedende stoffen bezorgen, waardoor de haarfollikels zich herstellen. Het hoofdhaar zal vaak opnieuw even dens worden als voor de menopauze.

“Ook voor je huid is een goede oestrogeenspiegel belangrijk. Het aantal huidlagen zal toenemen en de talgsecretie wordt vloeibaarder, waardoor je huid er wat frisser uitziet. Ook haartjes op de bovenlip en kin verdwijnen.”

Soms wordt het hormoonspiraaltje ingezet als hulpmiddel bij overgangsklachten. Helpt dat?

“Als je bio-identiek oestrogeen neemt zonder progesteron, verhoogt de kans dat je slijmvlies in de baarmoeder te dik wordt, waardoor je zware en onregelmatige bloedingen kunt krijgen. Het hormoonspiraaltje, dat progesteron bevat, verlaagt dit risico. Bio-identieke hormonen en de hormoonspiraal zijn daarom een beproefde combinatie in de menopauze. Maar ook in de perimenopauze worden bloedingen vaak

‘MEER DAN 60 PROCENT VAN DE VROUWEN DENKT DAT DE MENOPAUZE NA EEN PAAR JAAR GEDAAN IS, MAAR JE LICHAAM LEGT DE HORMOONPRODUCTIE WEL DEGELIJK DEFINITIEF STIL’

een temperatuur tussen 20 en 23 graden Celsius, maar bij vrouwen in de menopauze is deze ‘natuurlijke temperatuurzone’ een pak kleiner. Zij hebben het boven 22 graden al te warm, en bij minder dan 21 graden hebben ze het te koud. Hormoonvervangende therapie vlakkt deze zone weer wat uit en reduceert de intensiteit van de opvliegers bij meer dan 90 procent van de vrouwen.

“Wie liever geen hormonen neemt: begin juni komt in België een niet-hormonaal alternatief voor de behandeling van warmteopwellingen op de markt, een ‘neurokinine antagonist’. Zeer doeltreffend.”

Vrouwen in de menopauze hebben meer kans op hart- en vaatziekten. Helpt hormoontherapie ook hierbij?

“We weten dat de helft van de vrouwen ouder dan 50 jaar een verhoogde bloeddruk heeft. Combineer die met een te hoge cholesterol, en je kunt er prat op gaan dat de bloedva-

onregelmatiger en heviger. Ook hier is een hormoonspiraal nuttig om het overdreven bloedverlies tegen te gaan.

“Je kunt ook natuurlijk progesteron nemen, in dosissen van 100 mg per dag. Best net voordat je gaat slapen omdat het een licht kalmerend en bloeddrukverlagend effect heeft.”

Kunnen we de pil doornemen om menopauzale klachten te onderdrukken? Of om er langer goed uit te zien?

“Je lichaam zal minder veranderen als je de pil doorneemt, maar omdat de contraceptiepil synthetische hormonen bevat, is ze natuurlijk niet erg goed voor hart en bloedvaten. Tijdens de menopauze moet er bovendien geen cyclus meer onderdrukt worden, waardoor je met natuurlijke bio-identieke hormonen een even gunstig effect zult zien op je haar, huid, lichaamsgewicht, libido... Al is de samenstelling van de pil de laatste jaren veranderd. Nieuwe pillen bevatten niet altijd meer het synthetische ethinylestradiol, maar wel

het bio-identieke oestradiol. Er zit enkel nog een synthetisch progestatief in om de eisprong te onderdrukken. Deze pillen kunnen ook worden ingezet tijdens de perimenopauze.”

Is het nog zinvol te starten met bio-identieke hormonen als je al langer dan tien jaar in de menopauze zit?

“Als je al een lange tijd in de menopauze bent kan er al een uitgesproken vorm van aderverkalking zijn ontstaan. We kunnen dit zien op scans van de hartslagaders. Als we dan op 65 jaar starten met hormonen is dit niet zonder risico. Door de verhoogde elasticiteit van de bloedvaten, onder invloed van die hormonen, kunnen plaques loskomen in de bloedvaten. Ook vrouwen die al een trombose hadden behoren tot de risicocategorie. Als we bij hen toch hormonen opstarten, wat echt uitzonderlijk is, doen we het sowieso via de huid, via gel of pleisters, om de bloedvaten zo weinig mogelijk te belasten.”

Wat als we geen klachten hebben? Nemen we dan alsnog best hormonen?

“Ook als je geen klachten hebt, draaien menopauzale processen in je hoofd en lijf op volle toeren. Versneld botverlies, toename van cholesterol, versnelde afbraak van hersenweefsel... Allemaal processen die lang onder de radar blijven en via natuurlijke hormonen toch een beetje tegen-

gewicht krijgen. Verder onderzoek wijst uit wie er eventueel toch beter hormonen neemt, zelfs al zijn er geen klachten.”

Eens we hormonen nemen, blijven we ze dan best doornemen?

“De richtlijnen rond hormoongebruik hebben een opvallende slingerbeweging gemaakt: van ongelimiteerd gebruik in de jaren 70 naar een vrijwel volledige terugval in 2005. Een Amerikaanse WHI-studie, die niet correct was opgezet, heeft toen voor zeer veel negatieve aandacht gezorgd, waardoor vrouwen massaal met hormonen gestopt zijn en er een grote oversterfte werd gerapporteerd. In Amerika alleen zijn er tussen de 30.000 en 90.000 vrouwen te veel gestorven. De erfenis van die studie is gigantisch groot. Nog altijd hebben veel vrouwen schrik om met natuurlijke hormoontherapie te starten, wat zorgt voor een lost generation die veel beter zou kunnen geholpen worden.

“Kortom: als je je goed voelt bij hormoontherapie is er geen reden om ermee te stoppen. Laat je jaarlijks onderzoeken, en als je toch even wilt stoppen, spreek er dan over met je arts. Voel je je weer slechter zonder HRT? Start ze dan weer op. Het is een erg flexibel en veilig systeem.”

Hoe blijf ik gezond tijdens de menopauze?, Herman Depypere, verschijnt op 20/6 bij Borgerhoff & Lamberigts, 400 p., 29,99 euro

Zo stap je gezond in de menopauze

“Wil je zeker weten of je in de menopauze zit? Laat je oestradiol en FSH-spiegel (follikelstimulerend hormoon) controleren via een bloedtest. Je moet wel minstens vier weken gestopt zijn met de pil. Een hormoonspiraal is een verwaarloosbare factor, want die interfereert slechts zeer beperkt met de hormoonhuishouding.”

“Overgewicht is nooit goed, maar te mager zijn als je in de menopauze zit is evenmin aan te raden. Bij zwaardere vrouwen blijft het vetweefsel een beperkte hoeveelheid vrouwelijk hormoon aanmaken. Tengerere vrouwen hebben dat laatste beetje beschermend oestrogeen niet, juist omdat ze weinig vetweefsel hebben.”

“Bio-identieke hormonen helpen de klachten van de menopauze te verzachten en verlengen de gemiddelde levensduur.”



Tijdens een lunch met haar vriendinnen slikt Samantha vrolijk een cocktail van bio-identieke hormonen die haar door de menopauze helpen.