

dr. Maaike de Vries & dr. Manon Kerkhof

ook leuke meisjes worden vijftig

geheel
herziene
editie

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

KOSM • S

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

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Woord vooraf	7
1. Welkom bij de club	9
2. De overgang komt en gaat in fasen	27
3. De biologie van de overgang	59
4. Als de overgang te vroeg komt	71
5. De overgang zet alles op z'n kop	83
6. De bekkenbodem	113
7. Menopowerfood	157
8. Zeg vaker nee tegen chardonnay	191
9. Beweeg je door de overgang	201
10. Kalmte zal je redden	223
11. Pillen en praten, pleisters en plantjes	239
12. De overgang tussen negen en vijf	277
13. Ook mannen hebben hun issues	285
Tot besluit	301
Over de auteurs	303
Geraadpleegde bronnen	305
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, 1.210.846 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.

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

dr. Maaike 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 sliep 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. Bijna 2,4 miljoen vrouwen zijn tussen de 40 en 60 jaar, en het overgrote deel van hen 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.

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 procent 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 hongerdiëten 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 beter 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 nu 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. 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 eruitzien 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.'⁵

12

Michelle Obama heeft een punt. We willen oud worden, maar niet oud zijn en er al helemaal niet oud uitzien. In 2019 kreeg 1 op de 53 vrouwen in Nederland botox en 1 op de 41 fillers.⁶ Dit is vergelijkbaar met andere West-Europese landen. 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.

Als de overgang te vroeg komt

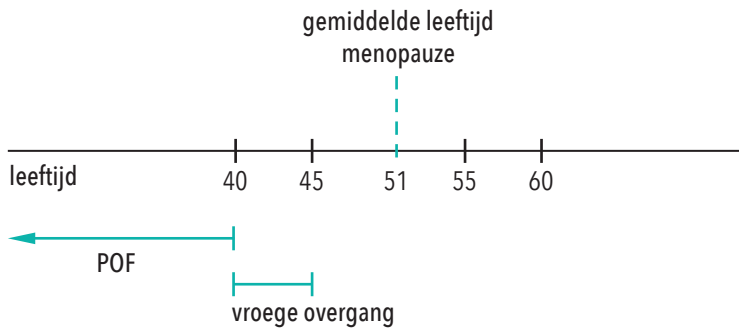
Bij sommige vrouwen komt de overgang eerder dan verwacht, soms zo vroeg dat het wel het laatste is waaraan je zou denken. Dit overkomt ongeveer een op de honderd vrouwen onder de veertig en een op de duizend vrouwen onder de dertig.⁴³ Zo ook Elsa. Op haar 34^e, een jaar na de geboorte van haar eerste kind, bleef haar menstruatie na een periode van onregelmatigheid uit. Eerst was ze verheugd, ze wilde dolgraag een tweede kind. Ze testte weliswaar nog niet positief, maar ze kon toch gewoon niet anders dan zwanger zijn? Na vijf maanden meldde ze zich helaas met een platte, lege buik bij de huisarts met de vraag wat er aan de hand zou kunnen zijn.

Nederlandse vrouwen komen gemiddeld op hun 51^e in de overgang. En natuurlijk zijn er vrouwen die iets eerder of iets later zijn. Bij een gemiddelde hoort een vanzelfsprekende spreiding. Als het bloeden stopt tussen

de 40 en 45 jaar, is er sprake van een vroege overgang. Als de menstruatie ten minste vier aaneengesloten maanden wegblijft voor het 40^e levensjaar en in dezelfde periode hormonaal onderzoek bij herhaling hoge waarden laat zien van het Follikel Stimulerend Hormoon (FSH), spreken artsen van Prematuur Ovarieel Falen, kortweg POF. FSH helpt in de eerste helft van de cyclus de follikels (eicellen) rijpen. Deze produceren op hun beurt oestrogeen. Zoals eerder gezegd, kom je in de overgang als de eicellen op zijn of niet meer reageren en dus geen oestrogeen meer kunnen aanmaken. Je kunt je voorstellen dat het lichaam hierop reageert; het gaat hard zijn best doen de eierstokken weer aan de praat te krijgen. Om deze reden maak je dus grote hoeveelheden FSH aan. Je kunt het zien als een wanhopige poging van het lijf om er nog iets van te maken. Als het bloeden vier maanden of langer is uitgebleven, kan de menstruatie overigens nog tijdelijk terugkomen. Perioden met en zonder menstruatie kunnen elkaar afwisselen.

Vaak merken vrouwen pas iets van de overgang als ze stoppen met de pil omdat ze zwanger willen worden en de menstruatie dan uitblijft. Ja natuurlijk, ze hebben ook klachten zoals opvliegers, maar zij noch eventuele zorgverleners denken daarbij aan de overgang. Veel vrouwen in de dertig of veertig weten ook nauwelijks wat de menopauze is. Het is iets voor later, voor vrouwen die hun grijze uitgroei verven, een leesbril nodig hebben

en tegen de vijftig lopen. Veel dertigers en veertigers zijn met hun hoofd bij werk en carrière, kinderwens en gezin, en niet alert op de menopauze. Dat ze het warm hebben en veel zweten wijten ze eerder, en meestal terecht, aan stress of een burn-out dan aan het einde van de vruchtbare fase.



Oorzaken van een vroege overgang

Een vroege overgang kan het gevolg zijn van een genetische verandering of afwijking waardoor de eierstokken er eerder mee ophouden. Denk bijvoorbeeld aan het zeldzame syndroom van Turner of het fragiele X-syndroom. POF kan erfelijk zijn. Als je moeder heel vroeg in de overgang kwam, is de kans groot dat jou dat ook overkomt. En mocht je dochters hebben gekregen, dan geldt dit ook voor hen. Als POF voorkomt in de familie, is dat iets om rekening mee te houden bij het plannen van kinderen en carrière. Nederlandse vrouwen krijgen namelijk op relatief late leeftijd hun eerste

kind, als ze gemiddeld 29,9 jaar oud zijn.⁴⁴ Voor hoger opgeleide vrouwen ligt de gemiddelde leeftijd zelfs nog hoger, rond de 33 jaar. Ze zijn dan al ver voorbij hun vruchtbare piek. Biologisch gezien is tussen de 20 en 25 jaar de beste leeftijd om zwanger te raken en te baren. Het lichaam is dan volgroeid en de vruchtbaarheid is optimaal. Hierdoor zijn het risico op complicaties tijdens de zwangerschap en kunstmatige ingrepen bij de bevalling, zoals een keizersnee of een tangverlossing, kleiner en de kans op een gezond kind groter dan op hogere leeftijd. Medisch-technisch gezien begint een slimme meid dus op tijd. De vruchtbaarheid neemt bovendien langzaam af boven de 30 en vermindert snel boven de 35. De kans op zwangerschap boven de 40 is klein en verwaarloosbaar na het 52^e jaar. Vanaf deze leeftijd is anticonceptie volgens gynaecologen niet meer nodig. Tot zover de feiten voor vrouwen met een gemiddelde menopauze. Bij POF neemt de vruchtbaarheid sneller af.

Naast aangeboren genetische oorzaken zijn er ook niet-natuurlijke oorzaken voor een vroege overgang. In veel gevallen zijn die een gevolg van een operatieve ingreep of medische behandeling. Dit wordt ook wel 'iatrogene schade' genoemd. Soms is de vroege overgang een ongewenste bijwerking van behandeling, zoals chemotherapie, en soms is deze opzettelijk veroorzaakt en onderdeel van een medische behandeling. In het kader van vruchtbaarheidstrajecten kunnen vrou-

Ook mannen hebben hun issues

Egbert is vijftig. Hij heeft een motor gekocht en gaat sinds kort drie keer per week naar de sportschool. Berend, drie jaar ouder dan Egbert, is met zijn 29-jarige vriendin begonnen aan zijn tweede leg; in maart verwachten ze hun eerste kind. Egbert en Berend zijn stereotypen van mannen die last hebben van wat vaak de 'midlife' wordt genoemd: de beruchte crisis die samenvalt met wat vroeger bekendstond als de andro- of penopauze en nu uro-genitale veroudering heet, oftewel de menopauze voor mannen. Nu denk je misschien: het moet niet gekker worden, komen mannen ook in de overgang?

'Nee, maar...' luidt het antwoord. Vooropgesteld, ook leuke mannen worden vijftig en ook zij hebben hun issues. Maar om nou te zeggen dat ze in de overgang zijn? Artsen en wetenschappers nemen de menopauze voor mannen over het algemeen aardig serieus. Sluitend bewijs

voor een andro- of penopauze ontbreekt echter en er is al helemaal geen consensus over wat dat dan zou zijn. Wat overigens niet wil zeggen dat er niets gebeurt bij mannen. Net als vrouwen worden mannen namelijk ouder en zien ze hun lichaam veranderen als ze rond de vijftig zijn. Eén ding is in ieder geval zeker: het gaat bij de meeste mannen een stuk minder hevig en abrupt dan bij vrouwen.

Vrouwen hebben in de overgang een zware, grillige verlopende omslag in oestrogeen- en progesteronspiegels. Bij mannen gaan de hormonale veranderingen veel geleidelijker. Vanaf hun dertigste levensjaar verliezen ze ongeveer 1 procent testosteron per jaar. De zaadballen produceren dit mannelijke hormoon en het bloed transporteert het door het lichaam. Testosteron beïnvloedt het functioneren van de hersenen, de bot- en spieropbouw, het afweersysteem en niet in de laatste plaats de zin in seks en de erectiekracht.

Rond hun vijftigste hebben mannen dus al een vijfde minder mannelijk hormoon dan toen ze twintig waren. Dit hoort bij het normale proces van veroudering. Veel mannen, en hun partners, merken dit. 'Ik ben echt minder hitsig dan vroeger,' vertrouwde een man ons toe. 'Ik was altijd in voor seks, dat is nu minder. Ik heb minder zin in vrijen, ben rustiger geworden.' Bij 12 tot 25 procent van de mannen tussen de 40 en 70 jaar blijft het hier niet bij. Zij hebben vaak al een slechte algehele conditie en krijgen er een serieus hormoontekort bij met daarmee samenhangende klachten.¹⁵⁰

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. In deze vernieuwde uitgave bespreken ze ook de vervroegde overgang, komen ze met nieuwe inzichten en actuele cijfers, en leggen ze uit met welke klachten mannen te maken krijgen na hun vijftigste (ja, ook zij hebben hun issues).

Concreet, met veel uitleg en tips waarmee je gelijk aan de slag kunt. Met antwoorden op al je vragen helpen Maaïke en Manon je gezonder en makkelijker door de overgang te komen.



‘Een *must read* voor elke vrouw waar ook ter wereld.’

Floortje Dessing, presentator, programmamaker en schrijver

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

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

NUR 860

kosmosuitgevers.nl

ooleukemeisjeswordenvijftig.nl



9 789021 597119 >