

Ginny Chamorro

Je kunt er *wél* iets aan doen

Breng je hormonen in balans
van pre- tot postmenopauze

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

Inleiding

Ga er wel iets aan doen

6

13

Pre-, post- en perimenopauze, climacterium of overgang

Ik leg je alles uit



29

Hormonen

'Dokter, ligt het aan mijn hormonen?'



Voeding

De beste tool voor meer vitaliteit

69

Beweging

Lekker voor je lijf én je hoofd



41

89

Sociaal zijn

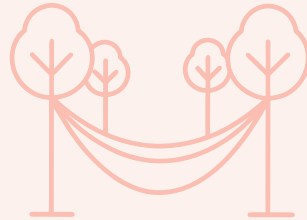
De voordelen van gezelligheid



Ontspanning en slaap

Het nut van nietsdoen

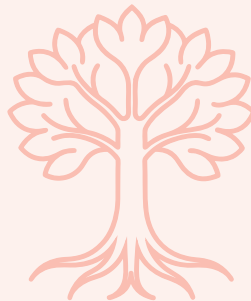
103



Je veranderende lijf en seks

Met jezelf, met een
ander of... niet meer?

131



Zingeving

Waar kom jij je
bed voor uit?

151

164

Hormoon- suppletie

Wanneer en waarom
wel of niet



171

Tot slot

De kracht van kennis

175

Dagboek en vragenlijst

Waar sta je?



Bronnen **184**

Ga er wel iets aan doen!

Als gynaecoloog ontmoet ik heel veel vrouwen – van jong tot oud en ieder met een eigen verhaal. Ik sta altijd te popelen om deze vrouwen te helpen, klachten aan te pakken en hun leven positief te veranderen. In dit boek laat ik net als in een consult zien welke oplossingen er zijn voor veelvoorkomende klachten – zowel vanuit een gynaecologisch als vanuit een breder, holistisch perspectief.

Hoewel ik in mijn praktijk vrouwen van alle leeftijden zie, richt ik me in dit boek vooral op vrouwen van eind dertig tot halverwege de vijftig. Dat is namelijk de



periode in het leven van een vrouw die je 'gewoon maar overkomt': je hormonen gaan met je aan de haal en je denkt dat je daar geen controle op kunt uitoefenen. Je eierstokken worden uitgeschakeld, waardoor je hormooncocktail opnieuw wordt geshaked. Premenopauze, menopauze, postmenopauze of overgang: hoe je het ook noemt – veel vrouwen denken dat ze deze periode in hun leven

maar 'gewoon' moeten doorstaan. Niet zeuren, het hoort erbij, dat is toch vaak de tendens. Maar het mooie is: je hebt wel degelijk zelf invloed op je hormoonbalans. Hoe dat werkt en wat je zelf kunt doen, is precies wat ik je ga uitleggen. Met die kennis en mijn tips heb ik al heel veel vrouwen geholpen hun energie terug te vinden.

In mijn praktijk merkte ik dat er vrouwen bij me kwamen met klachten die ik niet kon verhelpen. Dan kwam er bijvoorbeeld iemand bij me op de poli met hormonale klachten zoals het premenstrueel syndroom (PMS). Zo'n vrouw was de week voorafgaand aan de menstruatie niet te genieten, had een opgezet buik en was moe. Soms reageerde ze in die situatie goed op het slikken van de anticonceptiepil, maar veel meer oplossingen had ik niet. En wat kon ik doen aan de onbegrepen pijnklachten onder in de buik, ter hoogte van de baarmoeder en eierstokken, waarmee veel vrouwen bij me kwamen? Regelmatig kon ik daar na een bloedonderzoek, echo en een MRI of zelfs een operatie nog steeds geen goede verklaring voor vinden. Dus verlieten die vrouwen mijn praktijk met precies dezelfde klachten als waarvoor ze weken daarvoor waren binnengekomen. Wat frustrerend! Ik vermoedde dat me dat wél zou lukken als ik meer tijd had en andere tools zou ge-

*Veel vrouwen
denken dat ze deze
periode in hun leven
maar 'gewoon'
moeten doorstaan.*

bruiken. De oplossing is niet altijd te vinden in medicatie of een operatie, maar in een andere methode die vaak minstens zo krachtig is: het aanpassen van de leefstijl.

Hoewel mijn ouders in mijn jeugd bewust bezig waren met hun leefstijl en ik ben opgevoed met gezonde gewoonten, wist ik daar onvoldoende van om als arts de goede vragen te kunnen stellen en adviezen te kunnen geven. Uit nieuwsgierigheid begon ik daarom in 2018 de orthomoleculaire studie klinische Psycho-neuroimmunologie (KPNi). Daar ontdekte ik leefstijlgeneeskunde, een behandelmethode die systemisch (of holistisch) kijkt naar gezondheidsklachten.

Ik werd me er extra van bewust dat door verkeerde voeding ziekten kunnen ontstaan, denk aan diabetes en hoge bloeddruk. Ook leerde ik dat diezelfde ziekten en allerlei andere klachten gewoon kunnen 'verdwijnen' door onder meer je eetpatroon aan te passen. Leefstijl is meer dan voeding alleen – het gaat ook om slaap, ontspanning, beweging, je sociale contacten en seksualiteit. Dat lijkt heel logisch, maar als arts zette ik deze essentiële onderdelen van de leefstijl van een patiënt allemaal niet in bij de behandeling, omdat ik er tot dan toe te weinig vanaf wist. Dat veranderde toen ik mezelf had bijgeschoold tot leefstijlgynaecoloog.

Tegenwoordig los ik problemen niet alleen medisch-technisch op, maar óók door te kijken waar winst te behalen valt in de leefstijl van een vrouw. Ik merk dat vrouwen dat prettig vinden. Vaak vragen ze aan me wat ze zelf kunnen doen om klachten te verminderen en nu heb ik (meestal) een antwoord op die vraag. Het gaat mij om de kwaliteit van leven, en die

*Vrouwen hebben
behoefte aan kennis
en baat bij een
completere aanpak.*

wordt in de meeste gevallen beter door leefstijl aan te pakken. Alle kennis die ik hierover heb opgedaan, heeft mij als arts verrijkt. Mijn achtergrond en ervaring als gynaecoloog combineer ik met alles wat ik ondertussen geleerd heb over leefstijlgeneeskunde, zowel tijdens de studie KPNI als in de praktijk. Die combinatie, die complete, holistische blik, is mijn kracht. Ik wil oog hebben voor de hele vrouw tegenover me: haar lichaam, haar geest en haar leven, niet alleen voor het probleem waarmee ze bij me komt.

Hormonale klachten vormen vaak een belemmering in het dagelijks leven van een vrouw en gaan ten koste van de

kwaliteit ervan. Als de oplossing zit in medicatie, hormoonsuppletie of een ingreep, zal ik dat natuurlijk adviseren; maar ik neem leefstijl altijd mee in mijn advies. Ik pleit voor een holistische benadering met reguliere geneeskunde als basis. Op die manier kun je samen bekijken hoe klachten en/of ziekten verholpen of verminderd kunnen worden. Nog beter is: voorkomen!

Ik combineer de reguliere geneeskunde – dat is wat ik heb geleerd als arts –, met complementaire (aanvullende) geneeskunde. Dat wordt ook wel *integrative medicine* genoemd. Denk aan behandelingen zoals acupunctuur, yoga, voedingsadvies, kruiden, mindfulness. Die holistische aanpak voelt goed voor mij en ik merk dat vrouwen veel behoefte hebben aan deze geïntegreerde kennis. Ze hebben baat bij een completere aanpak in plaats van alleen het behandelen van symptomen.^{1,2} Niet in de laatste plaats omdat ze daarmee zelf meer de regie kunnen nemen over hun leven.

Niet alleen mijn ervaringen als leefstijlgy-naecoloog laten zien dat deze benadering klopt. Er wordt ook steeds meer onderzoek naar gedaan en het wetenschappelijk bewijs groeit: leefstijlinterventies kunnen ziekten genezen.³ En, nog beter: ook voorkomen. Ik laat me inspireren

Bredere blik

Aanvullende geneeskunde wordt ook wel *integrative medicine* genoemd. Het biedt een bredere, holistische kijk op geneeskunde en is in de Verenigde Staten veel gangbaarder dan hier. In prestigieuze ziekenhuizen zoals de Mayo Clinic of Cleveland Clinic zijn er hele afdelingen voor. Aan verschillende universiteiten wordt onderzoek gedaan naar aanvullende therapieën en behandelingen. In de VS wordt dit niet gezien als 'zweverig', wat ik in Nederland wel vaak hoor, maar als een waardevolle aanvulling op de reguliere geneeskunde.

door onder andere het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde, een initiatief van TNO en Leiden University Medical Center. Het is mijn overtuiging dat leefstijl een prominente plaats verdient in behandelingen. Wist je dat tachtig procent van de meest voorkomende chronische ziekten, zoals diabetes en hoge bloeddruk, leefstijlgerelateerd zijn? Het is dus heel belangrijk

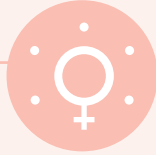
dat leefstijl meer en meer in de schijnwerpers komt te staan, en gelukkig gebeurt dat ook. Geregeld word ik gevraagd een lezing te geven voor Stichting Student en Leefstijl, die is opgezet door studenten die vinden dat ze binnen hun studie te weinig over dit onderwerp onderwezen worden. Ze regelen zelf deze colleges om toch aan kennis te komen – een geweldig initiatief!

In mijn adviezen wijs ik vrouwen graag op hun sterke punten, hoe ze die kunnen inzetten en op welke onderdelen nog ontwikkeling mogelijk is. En ik kan je vertellen: dat werkt altijd! De tools die ik hiervoor heb ontdekt en nu in handen heb, deel ik graag met jou. Jij staat aan het roer van je leven. Je hebt zelf invloed op de zes factoren die samen jouw leefstijl bepalen:

- 1. voeding**
- 2. beweging**
- 3. sociaal zijn**
- 4. ontspanning en slaap**
- 5. seks**
- 6. zingeving**

Je kunt je leefstijl zien als een kompas, het vrouwenkompas: een instrument waarmee je richting kunt geven aan je leven, bekijken waarmee je al goed bezig bent en wat je kunt verbeteren.

Je bepaalt zelf waar je je op richt, welk onderdeel of onderdelen van het kompas voor jou belangrijk zijn. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Ik help je op weg, maar jij bent de kapitein op je eigen schip. Als het nodig is, zet ik je graag weer op de juiste koers. Ik houd niet van strenge regels en strakke instructies, maar leer je graag waar je kracht zit en hoe je die kunt gebruiken. Kennis en bewustwording zijn belangrijk in dit hele proces. Daarom adviseer ik je om een dagboek bij te houden waarin je alle leefstijlfactoren noteert. Meer informatie hierover vind je op blz. 47 en achter in dit boek, op blz. 175, staat een invul-voorbeeld. Daar vind je ook de vragenlijst die ik hanteer voor mijn consulten. Het dagboek en de vragen kunnen je inzicht geven in waar je staat en het makkelijker maken richting aan je doelen te geven.



IN DE SPREEKKAMER

Minder zen

In de spreekkamer hoor ik geregeld dat vrouwen in de overgang vaker uit hun slof schieten dan ze van zichzelf gewend zijn. Ze balen van hun reactie, schamen zich ervoor en zouden de tijd het liefst terug willen draaien. Slecht slapen zal vast van invloed zijn hierop, maar de rol van het zenhormoon progesteron moet zeker ook niet onderschat worden. Als je progesteron afneemt kan het zo zijn dat prikkels lijken binnen te komen zonder filter. Veel vrouwen kunnen voor hun gevoel niet meer alles tegelijkertijd, terwijl ze dat vroeger wel konden. Bezig zijn in de keuken, een puberzoon die met de deur smijt en een klagende collega aan de telefoon kunnen zomaar ineens te veel zijn. Na een doorwaakte nacht is het bovendien niet zo gek dat je lontje overdag korter is. Misschien helpt het je om te weten dat je dus niet de enige bent en dat er een reden voor is: de hormonenstorm in je lijf. Net zoals een puber daar last van kan hebben. Zoals je weet vinden de hormonen na de puberteit weer hun evenwicht en zo gaat dat ook met de hormonen van vrouwen na de overgang. Het komt echt goed.

Als je oestrogeen daalt, heeft dat invloed op het deel in je hersenen dat de temperatuur van je lichaam regelt. Omdat het ontregelt raakt, kan het zijn dat je hersenen een seintje krijgen dat je lichaam het te warm heeft en hoognodig moet afkoelen, terwijl dat dus niet zo is. Opvliegers zijn dus bedoeld om warmte kwijt te raken, maar geven jou het tegenovergestelde gevoel. Ze kunnen heel erg vervelend zijn en je belemmeren in je dagelijkse doen en laten. Er zijn vrouwen die door de vele opvliegers de deur amper

nog uitkomen, het woord niet durven nemen tijdens een vergadering of geen presentaties meer willen geven omdat ze zich schamen als een opvlieger zich zichtbaar uit. Juist als je denkt 'nu geen opvlieger alsjeblieft!', krijg je er vaak een. Het idee dat opvliegers je te pas en te onpas kunnen overvallen, kan behoorlijk stressvol zijn. Stress kan weer een opvlieger in de hand werken en zo beland je in een vicieuze cirkel. Veel vrouwen worden 's nachts wakker van opvliegers of nachtzweeten: ze zweten dan zo erg

bevat en waar je goed op moet kauwen, duurt het langer voordat het in de twaalfvingerige darm is beland. Daardoor is er een meer gereguleerde afgifte van suiker, blijft je bloedsuikerspiegel vlakker en ben je langer verzadigd.

Nog een voorbeeld: ik weet dat veel vrouwen denken dat ze goed bezig zijn als ze de dag beginnen met een verse jus d'orange. Als je een glas fruitsap in één keer opdrinkt, komen de (natuurlijke) suikers uit het sap in een keer in de maag en vervolgens in de twaalfvingerige darm terecht. Je kunt je voorstellen dat je lichaam dan ook in één keer die bom suikers moet verwerken. Met als gevolg: eerst een piek in je bloedsuikerspiegel en daarna onherroepelijk de dip die ervoor zorgt dat je al snel weer trek krijgt. Fruit kun je het best in zijn geheel en indien mogelijk met schil (vezels!) eten. Wil je toch een keer dat verse sapje, zorg dan dat je er eiwitten en vetten bij eet, zodat je de snelle opname van de suikers vertraagt en je bovendien langer verzadigd voelt. Kies dan bijvoorbeeld voor een romige bessensmoothie met volle yoghurt en walnoten.

Tussendoortjes en snacktrek

Elke dag om tien uur een appel en om drie uur een rijstwafel met hummus: daar is toch niets mis mee, zou je denken.

Slow smoothie

Zin in een smoothie?

Drink die dan niet op, maar lepel 'm rustig naar binnen. Zo zorg je voor een gedoseerde inname. Combineer de smoothie met iets waar je op moet kauwen, zoals noten of een volkorencracker met hummus.

Maar heb je echt honger of is het een kwestie van gewenning en 'weet' jouw brein dat je dan altijd wat eet? Omdat het een gewoonte is, kan het zo zijn dat je lichaam insuline aanmaakt als jij aan eten denkt, waardoor jouw bloedsuikerspiegel daadwerkelijk daalt en je lichaam als het ware vraagt om dat tussendoortje. Elke keer dat je iets eet, levert dat weliswaar energie, maar het kost ook veel energie. Dat komt doordat verschillende systemen in je lichaam – het immuunsysteem, en de spijsvertering – aan de slag gaan met die voeding.

Dus het kan zomaar zo zijn dat die appel of rijstwafel onderaan de streep meer energie kost dan dat-ie oplevert.

Koester dat vetrolletje

Na je vijftigste produceren je eierstokken nauwelijks nog oestrogeen, maar het wordt dan nog wel een klein beetje geproduceerd in onderhuids vetweefsel en opgeslagen in vetcellen. Vrouwen met erg weinig lichaamsvet (zoals heel slanke vrouwen en fanatieke sportsters) kunnen soms meer klachten ervaren van de overgang, mede omdat zij minder vet hebben dat nog oestrogeen produceert.¹⁵ Koester dus je vetrolletjes, want daar wordt na de overgang nog wel oestrogeen geproduceerd en dat is goed voor je hart en je botten. Nu kijk je misschien wel met iets meer trots naar dat rolletje op je buik, daar zit je *sexy sparkle!* Wellicht ten overvloede, maar voor de volledigheid: ik heb het hier over een klein vetrolletje én uiteraard niet over ongezond buikvet of overgewicht. Een gezond buikrolletje is het vet net onder je huid (subcutaan vet), daarover hoef je je geen zorgen te maken en het is dus zelfs positief voor de oestrogeenproductie. Ongezond buikvet (visceraal vet) zit dieper in de buik, tussen de organen, en geeft een hoger risico op ontstekingen, hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en insulineresistentie.

Speciaal voor moeders

Heb jij het idee dat je met je gezin móét ontbijten? Dat is niet zo! Waarom zou je? Ga er gewoon gezellig bij zitten, klets met de kinderen en drink als je dat wilt een kopje thee. Fiets of wandel daarna mee naar het schoolplein of ga even naar buiten zodra je kind is vertrokken. Ga daarna pas zelf ontbijten, het liefst in alle rust, en eet dan waar jij zin in hebt.

Langzamere stofwisseling

Je eet hetzelfde als pakweg vijf jaar geleden, maar komt toch aan. Dat zit zo: als je ouder wordt, daalt je basaal-metabolisme. Dat is de verbranding van energie die het lichaam verbruikt in rust voor basisfuncties zoals ademhaling, hartslag en temperatuurregulatie. Vanaf ongeveer dertig jaar begint je basaal-metabolisme langzaam te dalen. Dit komt omdat je spiermassa met de jaren afneemt en vetmassa toeneemt. Daardoor verbrandt het lichaam minder energie, ook als je niets doet. Deze daling wordt

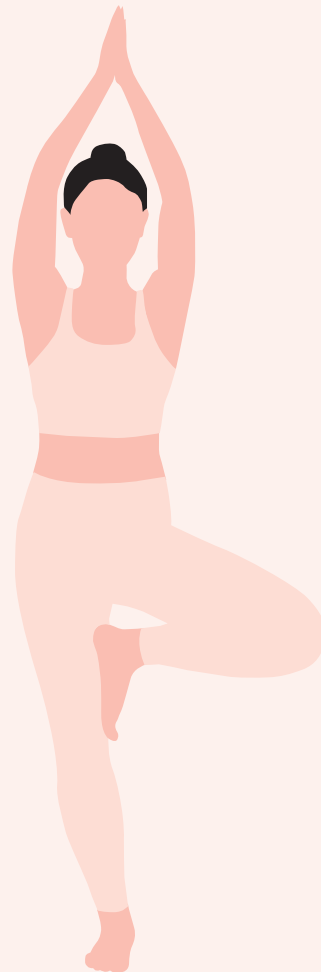
Oefeningen voor flexibiliteit

Om je op weg te helpen geef ik je een paar simpele oefeningen die je op eigen kracht kunt doen, waar en wanneer het jou uitkomt. Je verbetert je balans, krijgt meer kracht en flexibelere spieren.

Boomhouding

Deze klassieke yoga-oefening is goed voor je balans en het wakker maken van je spieren.

- Sta rechtop met je voeten bij elkaar en je armen langs je lichaam. Verdeel je gewicht over beide voeten.
- Verplaats je gewicht naar je linkerbeen. Buig je rechterknie en plaats de voetzool van je rechtervoet tegen de binnenkant van je linkerbeen, boven of onder de knie (niet tegen de knie zelf).
- Vind je balans en zet je handen tegen elkaar aan (gebedspositie) voor je borst. Focus op een punt voor je of op de vloer om je balans te helpen behouden.
- Sta je stabiel, strek dan langzaam je armen boven je hoofd en houd je handen tegen elkaar aan of parallel aan elkaar met je handpalmen naar binnen gericht.
- Adem diep in en uit door je neus. Blijf zo vijf tot tien ademhalingen staan. Probeer je ademhaling kalm en gelijkmatig te houden.
- Breng langzaam je armen terug naar je borst en laat dan je rechtervoet voorzichtig terug naar de vloer zakken.
- Wissel van been.



6

Ontspanning en slaap

Het nut van het niets- doen

Weet je dat we stress prima aankunnen, zolang het maar kortdurend is? Stel: je ziet een fatbike ineens recht op je kind afrijden, dan ben je blij dat je de kracht hebt om snel te handelen en je kind weg te trekken. De acute stressreactie onder invloed van onder meer cortisol zorgt ervoor dat je hart sneller klopt en er bloed wordt gepompt naar je spieren en je hersenen, waardoor je sterker, sneller en scherper bent. Als je een paar minuten later van de schrik bent bekomen en je kind ongedeerd z'n fiets in de schuur zet, komt de ontlading en ontspanning. Dan daalt cortisol weer en normaliseren je bloeddruk en hartslag. Dit is stress die kort duurt en die we goed aankunnen. De lichamelijke stressreacties komen hier helemaal tot zijn recht, ze geven je kracht en focus.

Helaas is de stress van tegenwoordig vaak niet kortdurend. Bij de stress van aanhoudende werkdruk of financiële zorgen heb je helemaal niets aan een lichamelijke

reactie zoals een hogere hartslag. Sterker nog, die onrustige hartslag is juist hinderlijk als je rustig gaat zitten om een plan te bedenken. Het is van belang om stress niet te lang te laten duren en tussendoor te ontspannen zodat je kunt ontladen en opladen. Vijf dagen non-stop werken en dan twee dagen relaxen? Niet zo'n goed idee. Maandenlang doorbuffelen en dan tijdens een paar weken op vakantie ontspannen? Een nog slechter idee. Tot aan je pensioen doorknallen en daarna pas in de relax-modus? Je raadt het wellicht al: het allerslechtste idee. Dus wat is dan wél een goed idee? Elke dag even ontspannen, zodat je systeem zich kan herstellen en jij de (kortdurende) stress goed aankunt.

Tijdens de overgang verandert er veel in je lichaam. In de praktijk zie ik dat vrouwen in deze fase bijvoorbeeld stress ineens heel anders kunnen ervaren en vaak ook minder vlot herstellen. Het is dus een fase waarin ontspanning belangrijker is dan ooit. Bouw daarom ontspanning in in je dagelijkse routine. Nu. Meteen. Echt. Door rust te nemen kunnen je lichaam en geest



Nog even alles op een rijtje

- ◇ Gezonde stress heeft een functie: onder andere cortisol zorgt ervoor dat je in noodsituaties alert en snel kunt reageren.
- ◇ Aanhoudende spanning door bijvoorbeeld werk of zorgen maakt dat je lijf continu in de overlevingsstand staat. Rondom de overgang ben je hier vanwege de hormonale veranderingen gevoeliger voor en is het nog belangrijker om elke dag (!) bewust te ontspannen.
- ◇ Zoek een vorm van ontspanning die bij jou past: dansen, sporten, yoga, zingen... En doe vooral ook af en toe NIETS.
- ◇ Zorg voor een ontspannen begin en einde van de dag. 's Ochtends begin je met affirmaties, meditatie of beweging; 's avonds zoek je bijvoorbeeld je rust in een fijne wandeling, lezen of een massage.
- ◇ Een goede nachtrust is belangrijk voor je lichamelijke en mentale gezondheid. Kleine aanpassingen in je avondritueel kunnen al snel bijdragen aan het verbeteren van je slaap: leg je telefoon op tijd weg, drink 's avonds geen koffie of alcohol en zorg voor een fijne, koele slaapkamer.
- ◇ Overdag toch moe? Een powernap maakt weer een powerwoman van je!