



MENSTRUATIE

tips bij hormonale problemen.

Met menstruatieklachten wordt meestal een te hevige, uitblijvende en/of pijnlijke menstruatie bedoeld. PMS is een aantal aan de menstruatiecyclus gerelateerde klachten, die in de tweede helft van de cyclus kunnen optreden. Zodra een nieuwe cyclus begint, verminderen of verdwijnen deze klachten. De symptomen kunnen zowel lichamelijk als psychisch van aard zijn en variëren van irritaties, gespannenheid en pijnlijke borsten tot wisselende stemmingen, hoofdpijn en krampen. Dat deze klachten ernstig kunnen zijn, blijkt uit het feit dat ongeveer 40% van alle vrouwen hiervoor één of meerdere malen medische hulp zoekt.

Oorzaken en invloeden

De hormoonhuishouding is een ingewikkeld proces dat wordt beïnvloed door een groot aantal factoren. Het is daarom moeilijk om een directe oorzaak aan te geven voor hormoonproblemen. Wel is bekend dat voldoende slaap en rust, evenals het vermijden van stress, een positieve invloed hebben. Een overmaat aan koffie of alcohol heeft, daarentegen, een negatieve invloed.

Een aantal voedingsmaatregelen en inname van bepaalde voedingssupplementen kunnen ondersteuning bieden bij menstruatieklachten.

Vetten in de voeding

Vetten in de voeding spelen een belangrijke rol bij de werking van het hormoonstelsel. De zogenaamde verzadigde vetten blijken een negatief effect te hebben. Deze stimuleren de aanmaak van bepaalde stoffen in het lichaam die klachten kunnen verergeren. Verzadigde vetten zitten vooral in vlees en in zuivelproducten zoals melk en kaas.

De onverzadigde en meervoudig onverzadigde vetten kunnen de negatieve effecten van hormoonschommelingen verminderen. Deze vetten zouden zoveel mogelijk in het voedingspatroon opgenomen moeten worden. Onverzadigde en meervoudig onverzadigde vetten zitten vooral in plantaardige, koudgeperste, niet verhitte oliën en in vette vissoorten zoals haring, sardines en makreel.

Gammalinoleenzuur

Inname van de juiste vetzuren kan ook gebeuren door inname van voedingssupplementen. Gammalinoleenzuur (GLA) is een meervoudig, onverzadigd vetzuur, dat gewonnen kan worden uit borageolie (Eng: **starflower**). GLA is in staat om bijna alle symptomen van menstruatieklachten te verminderen.

Er zijn GLA supplementen met 150 tot 300 mg GLA. Let bij aanschaf van een vetzuurpreparaat goed op de kwaliteit van het product. Een goed vetzuurpreparaat is afkomstig van koude persing, zodat waardevolle bestanddelen behouden blijven en dient niet verkregen te zijn met behulp van oplosmiddelen zoals hexaan. Verder is het belangrijk dat de bron van de olie geteeld is zonder gebruik van herbiciden en pesticiden, omdat hiervan restanten aangetroffen kunnen worden in het eindproduct. Ook is de verpakking van belang. Vetzuren kunnen relatief snel oxideren onder invloed van lucht en licht en interactie hebben met (plastic) verpakkingsmateriaal. Een donkere, glazen verpakking geniet daarom de voorkeur.

De omzetting van vetzuren is afhankelijk van voedingsstoffen zoals vitamine A, vitamine C, vitamine E, vitamine B-2, vitamine B-6, magnesium en zink. Een goed **multi-vitaminen/mineralencomplex (multi)** voorkomt een tekort aan deze stoffen. Het wordt dan ook aangeraden om inname van extra vetzuren te combineren met een goede multi.

Extra vitamine B-6 en magnesium

Naast de vetzuren zijn vitamine B-6 en magnesium belangrijk bij het premenstrueel syndroom (PMS). Veel vrouwen met PMS blijken een vitamine B-6 tekort te hebben, blijkt herhaaldelijk uit wetenschappelijk onderzoek. Zo verhoogt bijvoorbeeld het gebruik van hormoonpreparaten, zoals de anticonceptiepil, de behoefte aan vitamine B-6.

Vitamine B-6 werkt in het lichaam samen met magnesium. Extra inname van vitamine B-6 met magnesium kan een positief effect hebben bij bekende menstruatieklachten zoals

neerslachtigheid, vochtophoping, gespannen borsten, gewichtstoename en zelfs bij huidproblemen zoals acné.

Extra **magnesium** (200-400 mg) ondersteunt de vochthuishouding en werkt krampopheffend. Hierdoor heeft magnesium net als B-6 invloed op gespannen borsten en gewichtstoename, maar ook op krampachtige pijnen en hoofdpijn. Magnesium en vitamine B-6 zijn zowel los als in combinatie verkrijgbaar. Ook hierbij wordt aangeraden om de inname van magnesium altijd te combineren met een goede multi. Hierdoor wordt de opname van andere belangrijke voedingsstoffen bevorderd.

Samenvatting en advies

Hormoonstommelingen kunnen voor en tijdens de menstruatie klachten veroorzaken. Door de voeding aan te passen met inname van de juiste meervoudig onverzadigde vetzuren (150-300 mg GLA), in combinatie met een goed multi-vitaminen/mineralen preparaat kan de hormoonspiegel beter in balans gebracht worden. Bij menstruatieklaften wordt vaak extra vitamine B-6 en magnesium ingenomen.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C016391