



## OVERGANG

voedingstips, kruiden en isoflavonen uit soja.

De overgang, of menopauze, vindt veelal plaats tussen het 45e en 55e levensjaar van de vrouw. In die periode treedt een aantal veranderingen op in de hormoonproductie. Meer dan de helft van de vrouwen krijgt door deze hormoonschommelingen zowel lichamelijke als emotionele klachten; de zogenaamde overgangsklachten. Deze kunnen variëren van opvliegers, hevig transpireren, hoofdpijn en slapeloosheid tot prikkelbaarheid, nervositeit en neerslachtigheid. Gebruik van bepaalde kruiden of aanpassingen in de voeding kunnen de veranderingen in de hormoonhuishouding geleidelijker laten verlopen, waardoor klachten verminderen.

### De invloed van vetten

Opvliegers, de meest voorkomende klacht in de overgang, hebben veel te maken met de inname van vetten. Het afnemen van de productie van oestrogenen tijdens de overgang leidt er toe dat bij veel vrouwen de productie van bepaalde hormoonachtige stoffen, de prostaglandinen, verandert. Deze prostaglandinen worden door het lichaam gemaakt uit meervoudig onverzadigde vetzuren, die wij voornamelijk met de voeding binnen krijgen.

Een verstoorde balans tussen verschillende typen vetzuren (en daarmee tussen de verschillende soorten prostaglandinen) kan er toe leiden dat opvliegers duidelijk erger zijn. Verandering van inname van vetten met de voeding is daarom vrijwel altijd aan te raden.

Door extra meervoudig onverzadigde vetzuren te gebruiken, bijvoorbeeld lijnzaadolie, zonnebloemolie, saffloerolie of teunisbloemolie, helpt u de productie van de diverse prostaglandinen in evenwicht te brengen. Vooral het vetzuur gamma-linoleenzuur (GLA) in deze oliën kan bijdragen tot de aanmaak van de juiste prostaglandinen.

### Vermijden

Verzadigde vetten, in bijvoorbeeld vlees, zuivel en pinda's, dienen bij overgangsklachten zoveel mogelijk vermeden te worden. Ook koffie, alcohol en tabak kunnen de klachten verergeren. Het is ook beter om suiker en witmeelproducten te laten staan.

### Hormonen in balans met GLA

Een supplement met gamma-linoleenzuur (GLA), bijvoorbeeld uit borage-olie, kan de hormoonbalans helpen herstellen. Een dagelijkse inname van minimaal 300 mg GLA wordt aanbevolen. 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.

### Isoflavonen

Uit onderzoek blijkt dat isoflavonen de frequentie en hevigheid van opvliegers en nachtelijke transpiratie kan verminderen. Isoflavonen zijn van nature in soja voorkomende stoffen. Deze lijken, chemisch gezien, erg op het vrouwelijke hormoon oestrogeen. De isoflavonen worden omgezet tot erg zwakke oestrogenen; ongeveer duizend maal zo zwak als de lichaamseigen hormonen. Ondanks het feit dat deze zoveel zwakker zijn dan de hormonen die het lichaam zelf produceert, hebben zij een krachtige werking. Over het algemeen wordt inname van een voedingssupplement met 35-40 mg isoflavonen aangeraden. Dit komt overeen met een soja-rijke maaltijd.

## Salie

In de natuurgeneeskunde wordt het kruid salie (*Salvia officinalis*; Eng: Sage) al lange tijd ingezet bij overmatig zweten. Geraniol, een van de bestanddelen van de salieplant, heeft een oestrogene werking. In onderzoek is aangetoond dat gebruik van salie ook kan helpen om opvliegers te verminderen.

## Troszilverkaars

Een bijzonder kruid dat wordt gebruikt om typische overgangssymptomen zoals opvliegers of krampen tegen te gaan, is de troszilverkaars (*Cimicifuga racemosa*; Eng: black cohosh). Meerdere werkingsmechanismen zorgen er voor dat de plant effecten heeft op zowel de lichamelijke als de geestelijke gesteldheid. De effecten van dit kruid op de hormoonhuishouding zijn divers. Zo blijkt dat de bestanddelen van de troszilverkaars het niveau van LH (luteïniserend hormoon) verlagen, maar niet van FSH (follikel-stimulerend hormoon), prolactine of oestrogeen. Dit is belangrijk omdat LH doorgaans verhoogd is bij vrouwen in de overgang en wordt geassocieerd met overgangsklachten. Ook heeft het kruid pijnstillende en ontstekingswerende eigenschappen. Deze zijn waarschijnlijk toe te schrijven aan een aantal werkzame bestanddelen, waaronder salicylzuur. Meer dan 800 personen hebben inmiddels meegedaan aan wetenschappelijke klinische onderzoeken. Deze onderzoeken beschrijven voornamelijk de effecten van de troszilverkaars op menopausale en postmenopausale klachten. Dit maakt de troszilverkaars de best gedocumenteerde plant tegen overgangsklachten. Symptomen die verminderen door gebruik van de plant zijn

onder meer: opvliegers, krampen, hoofdpijn en depressiviteit. Er zijn geen contra-indicaties of interacties bekend.

## Conclusie en aanbeveling

Hormoonstommelingen tijdens de overgang kunnen klachten zoals opvliegers veroorzaken. Door de voeding aan te passen met inname van de juiste meervoudig onverzadigde vetzuren (GLA), in combinatie met een goed multi-vitamine/mineralenpreparaat kan de hormoonspiegel beter in balans gebracht worden. Daarnaast kan gekozen worden voor een supplement met isoflavonen, salie of troszilverkaars. Isoflavonen uit soja hebben een krachtige werking die lijkt op de werking van het vrouwelijk hormoon oestrogeen en kunnen daardoor bijdragen aan het verminderen van overgangsklachten. Salie kan helpen om het aantal opvliegers en de hevigheid ervan te verminderen. Van de troszilverkaars heeft uitgebreid onderzoek aangetoond dat de plant een breed werkingsmechanisme heeft bij uiteenlopende overgangsklachten.

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](mailto:info@natuur-praktijk.nl)



MIX  
Papier van  
verantwoorde herkomst  
FSC® C016391