

De ultieme menopauzegids voor een relaxte overgang



see me
nopause

Dansend je menopauze door met praktische tips

Voorwoord van Team SeeMe-nopause

De overgang kan zonder de juiste tips best wat impact hebben op je leven. Met handige do's en don'ts ga ook jij fluitend de overgang door. Want vrijwel alle overgangsklachten zijn een stuk makkelijker te tackelen dan je denkt. Je moet alleen weten hoe.

Misschien denk je nu: 'ik heb al hulp gezocht bij mijn huisarts, en die zei dat ik het gewoon moet uitzitten'. Dat is inderdaad een optie. Maar je klachten uitzitten is niet de enige, en zeker niet de beste optie.

Onze praktische tips gaan verder dan alleen de medische kant van het verhaal. We kijken ook goed naar de werking van hormonen, door de bril van menopauzespecialist Suzanne Rouhard. Ook geeft Suzanne simpele leefstijltips die je klachten flink verminderen. Deze tips kun je heel makkelijk in je leven invoegen.

Voordat we aan de slag gaan met praktisch advies, vertellen we je eerst over de verschillende fases en symptomen van de overgang. Want door je lijf te begrijpen, leer je ook de krachtige kanten van de overgang zien. En die zijn er zeker. Door die kracht te zien, ga je je vanzelf ook sterker voelen. En dat gunnen we je. Want de overgang is een prachtige periode. Let maar op.

Veel lees- en probeerplezier,

Team SeeMe-nopause

[Bekijk de website](#)



Inhoudsopgave

1. Deel 1

Fases en symptomen van de menopauze

2. Deel 2

Waarom krijg je die klachten eigenlijk?

3. Deel 3

Praktische do's en don'ts



1. Fases en symptomen van de menopauze

Wist je dat vrouwen vanaf hun 35ste tot voorbij hun 55ste overgangsklachten kunnen ervaren?

Dat is behoorlijk lang. En in die jaren kun je best wat ondersteuning gebruiken.

Suzanne Rouhard: "Voor je 40ste zorgt je lichaam voor jou, daarna moet jij voor je lichaam zorgen."

Om te weten welke steun en tips voor jou werken, is het eerst goed om na te gaan welke klachten jij hebt en in welke fase van de overgang je zit.

Wat je van de overgang merkt, is voor elke vrouw anders. Globaal kunnen we de overgang in drie fases indelen: de perimenopauze, menopauze en postmenopauze.

Voordat je in de perimenopauze belandt, kunnen al wel de eerste hormoonschommelingen ontstaan. Je hormoonspiegels beginnen langzaam te veranderen. Veel vrouwen merken hier tot hun 40ste niets tot weinig van. Als je al iets merkt, dan zijn dat vaak de volgende dingen:

- PMS-klachten kunnen toenemen
- Stemningswisselingen
- Opgezet borsten
- Aankomen in gewicht

Perimenopauze

Van +/- 40 tot 50 jaar

Vanaf de perimenopauze spelen bij de meeste vrouwen de meeste klachten op. Je hormoonspiegel verandert verder en daardoor verandert je menstruatiepatroon. Je merkt nu echt dat je door de overgang gaat. En door die klachten in je lijf voel je je soms mentaal ook minder fit. Dat is logisch; je werk en/of je gezin draaien gewoon door, terwijl je dealt met symptomen als:

- Nachtelijk zweten
- Slecht slapen
- Opvliegers overdag
- Hartkloppingen
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Droge vagina
- Minder zin in seks
- Stemningswisselingen
- Meer buikvet
- Haaruitval
- Ernstige PMS
- Hevig ongesteld zijn, of juist steeds minder
- Je menstruatiecyclus wordt langer of korter
- Gewrichtsklachten

Menopauze

Officieel de laatste ongesteldheid, zo rond de 50 jaar

We hebben het vaak over de menopauze, maar eigenlijk is de menopauze maar 1 dag in een periode van soms wel 15 jaar. De menopauze zelf is de allerlaatste dag van je menstruatie. De menopauze wordt een jaar na je laatste ongesteldheid vastgesteld: als je een jaar niet ongesteld bent geweest, ben je een jaar in de postmenopauze.

Postmenopauze

3 tot 5 jaar na de laatste ongesteldheid

De postmenopauze is een tijd van nieuwe balans. Je hormoonspiegel komt tot rust en je lichaam stelt zich in op haar nieuwe situatie. De meeste klachten verdwijnen, maar je ziet dat vrouwen tot 60 jaar, of zelfs ouder, soms nog last hebben van de volgende klachten:

- Opvliegers
- Nachtelijk zweten
- Botontkalking

Ik heb meer innerlijke balans en wijsheid gevonden en heb geen bevestiging van anderen meer nodig.



2 Waarom krijg je die klachten eigenlijk?

Als je al die klachten zo achter elkaar zet, dan duizelt het je misschien. Terwijl de menopauze ook een heel mooie periode is: een periode van kracht.

Hormoontherapeut Suzanne: “Heel veel vrouwen ontdekken nieuwe kanten van zichzelf tijdens de overgang. Zelfvertrouwen? Ja. Sterke wil? Zeker. Echt alles begint na 40.

Veel vrouwen maken zich een stuk minder druk om wat mensen van ze denken. En ze weten veel beter wat ze willen. Dat is zo’n mooie periode van je leven.”

En wat die klachten betreft: het is vooral belangrijk om ze niet als een te groot deel van je identiteit te zien. Laat je niet kisten.

Je ziet dat vrouwen klachten als veel minder erg ervaren zodra ze weten waarom hun lijf werkt zoals het werkt. Opvliegers, nachtelijk zweten, meer buikvet, minder zin in seks en algehele schaamte over je lijf... de zwaarte hiervan verdwijnt echt wanneer je je lijf beter leert snappen”, aldus Suzanne.

Om er voor te zorgen dat je je lijf nog beter leert begrijpen, zoomen we in op 5 veel voorkomende overgangsklachten. Hoe en waarom ontstaan deze klachten?



Waarom krijg je stemmingswisselingen?

Suzanne: “Als je eitjes langzaam minder worden, gaat je lichaam de regelmaat van je menstruatie meestal eerst verminderen voordat je helemaal stopt met menstrueren. En door die verandering in regelmaat, krijg je schommelingen in je hormoonspiegel.

Dat zit zo: iedere menstruatie begint met de aanmaak van het hormoon FSH in je hersenen. Dat hormoon zorgt ervoor dat een eitje rijpt. En die rijping van je eitje, zorgt weer voor de aanmaak van je vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen. Je eisprong zorgt voor progesteron.

Op het moment dat je in de overgang komt, dan blijft het FSH-hormoon in

je hersenen gewoon doorgaan met de vraag een eikel te laten rijpen. Maar je hebt steeds minder eitjes, dus het FSH-hormoon krijgt lang niet altijd de respons die het wil: soms komt er wel een eitje, soms niet. Dus gaat je FSH-klier flink veel hormonen aanmaken, terwijl er veel minder oestrogeen en progesteron wordt aangemaakt.

Je hormoonspiegel is helemaal niet meer in balans. Het is ook nog eens zo dat wanneer je oestrogeen daalt, je serotonine ook daalt. Serotonine is je gelukshormoon. En door al die hormoonveranderingen krijg je flinke stemmingswisselingen. “Dat kan ervoor zorgen dat je je verdrietig of juist boos voelt.”

Wat moeten die opvliegers, en dat nachtelijk zweten?

Suzanne: “Zodra je in de overgang komt, nemen je oestrogeen en je progesteron af. Vooral oestrogeen heeft flink nut in je temperatuurcentrum. Als je oestrogeen daalt, gaat een van je stresshormonen, genaamd noradrenaline, omhoog.

Dat kan een enorme zweetaanval uitlokken. Of juist rillingen. Want je lichaamstemperatuur daalt of stijgt ineens, en dus geeft je lichaam daar een stressreactie op: je temperatuur moet

van je lijf zo snel mogelijk weer omhoog, of juist omlaag. En jij zit met de gebakken peren, want je zweet ineens flink, of je hebt het juist ineens erg koud.

Als die noradrenaline overdag op komt zetten, dan spreek je van een opvlieger. En als het ‘s nachts gebeurt, dan spreek je van nachtelijk zweten. Die twee klachten hebben dus dezelfde hormonale oorzaak.”



Waarom meer buikvet?

“Veel vrouwen zijn bang om aan te komen in de overgang. Die angst is niet nodig; zeker niet als je zorgt dat je gezonde vetten binnen krijgt”, aldus menopauzespecialist Suzanne. “Het is wel zo dat de plek waar je vet zich ophoopt, een beetje verandert.”

Suzanne: “Oestrogeen speelt een rol bij het verdelen van je vetopslag. Dit hormoon regelt dat vet zich opslaat op je heupen en je dijen. Dat noemen we dan een typisch vrouwelijke vorm. Zodra je oestrogeen begint af te nemen, verplaatst je vet zich van je heupen naar je buik.”

Maar ondertussen gaat je buikvet een ontzettend belangrijke rol spelen in het bestrijden van overgangsklachten. Je gelooft het niet, maar buikvet zorgt voor de nieuwe productie van oestrogeen. Oestrogeen wordt niet alleen geproduceerd in de eicellen, maar ook in vetweefsel. Dat komt door het enzym aromatase, wat testosteron omzet in oestrogeen. En dat zit vooral in het vetweefsel in je buik. Het is dus helemaal niet erg om een klein buikje te hebben.”

Hoezo minder zin in seks?

“Veel vrouwen hebben minder behoefte aan intimiteit en seksualiteit als ze in de overgang zitten. Je ziet vaak dat dat wel weer terugkomt na de postmenopauze, vooral als vrouwen goed kijken naar wat hun lichaam nodig heeft,” aldus hormoontherapeute Suzanne Rouard.

“Er zijn meerdere redenen waarom vrouwen geen zin hebben in seks als ze in de overgang zitten. Allereerst zorgt oestrogeen voor de slijmregulatie in je lijf. Door de plaatselijke afname van oestrogeen, krijg je droge slijmvliezen. Dat vrijt niet prettig. Ook zie je dat het

knuffelhormoon oxytocine daalt in de overgang. Dat heeft als biologisch gevolg dat vrouwen minder zin hebben om te knuffelen.

Maar dat brengt ook mentale kracht met zich mee: vrouwen hebben minder de behoefte om te zorgen, en gaan meer voor zichzelf opkomen. Als er al onvrede was in een relatie, dan komt die er nog sterker uit.”

Waarom last van minder zelfvertrouwen?

Veel vrouwen verliezen wat zelfvertrouwen aan het begin van de overgang. Dat komt eigenlijk helemaal niet door de afname van een bepaald hormoon of specifieke overgangsklachten. Dat komt door het taboe dat op de overgang heerst. Suzanne: “In andere culturen word je gezien als de wijze vrouw als je ouder wordt. Terwijl er in de westerse cultuur pas sinds kort aandacht is voor de schoonheid en kracht van oudere vrouwen.

Er zit zo veel kracht in een vrouw in de overgang. Het feit dat je beter weet wat je wilt, en dat je je minder druk maakt om wat anderen van je denken, is zo veel waard. Als je dat leert zien als vrouw, heft dat alle eventuele schaamte over je lijf op.”

Echt alles begint na 40. Veel vrouwen maken zich een stuk minder druk om wat mensen van ze denken. En ze weten veel beter wat ze willen. Dat is zo'n mooie periode van je leven.

3 Praktische do's en don'ts

Suzanne Rouhart heeft behoorlijk wat praktische tips voor de overgang: "Door een paar kleine aanpassingen in je gedrag, je eetpatroon of de manier waarop je naar jezelf kijkt, krijgen menopauzeklachten veel minder vat op je."



Hoe ga je goed om met opvliegers en zweetaanvallen?

"Vrouwen met opvliegers moeten juist níet doen wat je ze vaak ziet doen: overdreven wapperen met waaiers of blaadjes. Dat wapperen is prettig, maar het beëindigt de opvlieger niet. Je kunt veel beter focussen op een rustige, diepe buikademhaling.

Dat zit zo: je eierstokken stoppen met de aanmaak van progesteron. Andere systemen vangen dat op, maar je moet ze daar wel de kans voor geven. Je bijnieren kunnen bijvoorbeeld heel goed progesteron aanmaken. Maar weet je wat je bijnieren nog meer aanmaken? Cortisol.

Dat is het stresshormoon. En als je bijnieren cortisol maken, dan kunnen ze geen progesteron aanmaken. En je lijf zal de aanmaak van een stresshormoon altijd boven de aanmaak van een geslachtshormoon stellen.

Door heel rustig in te ademen door je neus en uit te ademen door je mond, zakt de hoeveelheid cortisol in je bloed. Zo krijgt je bijnier ruimte voor het aanmaken van progesteron. En klaar is je opvlieger."

Wat te doen bij stemmingswisselingen?

"Stemmingswisselingen krijg je, net als opvliegers, onder controle door rust te nemen. Maar bij stemmingswisselingen is het niet genoeg om alleen rustig te ademen. Het is belangrijk dat je rust creëert in je leven, zodat je lijf langere tijd genoeg ruimte heeft om geslachtshormonen aan te maken.

Je kunt zelf verantwoordelijkheid nemen voor rust in je leven, door bijvoorbeeld tijd voor jezelf in je agenda te blokken. Vul je vrije tijd in met iets wat je systeem ontspant, zoals yoga, meditatie, een boek lezen of wandelen. Dat is misschien even wennen, maar wel belangrijk in het tegengaan van overgangsklachten."

“Laat je hormonen vóór je werken, en niet tegen je.”

Hoe houd je controle over je hoeveelheid buikvet?

“Vet is gezond. Je moet er alleen op letten wat voor vetten je binnenkrijgt. Breng je hoeveelheid gezonde vetten omhoog, en je hoeveelheid koolhydraten omlaag. Door de juiste hoeveelheid gezonde vetten, zorg je er voor dat je precies genoeg vet hebt om testosteron om te zetten naar oestrogeen. Zo voel je je lekker fit, gezond en vrouwelijk. Zorg ook voor minder eetmomenten per dag. Want elk eetmoment geeft een piek in je insuline, en dat zorgt weer voor een verstoring van je hormoonspiegel.

Verder is het bewezen dat het voor vrouwen in de overgang heel goed is om krachttraining te doen, maar niet langdurig en veel. Je wilt geen stressreacties in het lijf, maar je wil wel net genoeg vet verbranden. Dus is het verstandig om eens per week krachttraining te doen, en daarnaast lekker te zwemmen, yoga te doen of te fietsen.”

Wat kun je doen bij minder zin in seks?

“De oplossing voor minder zin in seks zit niet altijd in een behandeling. Vaak is de oplossing ook: praat met je partner. Vertel hoe je je voelt. Ontdek samen wat deze verandering met je doet. Je ontdekt elkaar opnieuw tijdens de overgang. Dat is een waardevol proces.

Soms heb je ook wat last van negatieve gevoelens, door hormoonschommelingen. Ook dan zit je niet te wachten op intimiteit. Het is belangrijk dat je blijft praten over je gevoelens, met je partner, een vriendin of een therapeut.

Het kan ook zijn dat je een te laag testosteron gehalte hebt. Om je testosteron lekker op pijl te houden, is krachttraining een goede tip. En in het geval van droge slijmvliezen kun je een arts vragen om vaginale ovules met oestrogeen voor te schrijven.”

En hoe blijf je je krachtig voelen over je lijf?

De overgang is een fase van minder voor anderen zorgen, en meer voor jezelf zorgen. Door de afname van oxytocine verdwijnt je schaamte geleidelijk, dat is heerlijk.

Pak overblijvende onzekerheid aan door te beseffen hoe krachtig je lijf in de overgang is: systemen veranderen en verplaatsen zich, en dragen je iedere dag. Wees lief voor je lijf, want het is zo hard aan het werk.

“Wees lief voor je lijf, want het is zo hard aan het werk.”

Energiek de overgang door met SeeMe-nopause

Je bent al energiek bezig met de overgang door het lezen van deze gids. Heel goed!

Op onze [website](#) vind je nog meer praktische tips en wetenschappelijke informatie over de overgang. Interessante blogs van experts en verhalen van echte vrouwen zoals Wies Verbeek, healthy aging journalist en auteur van het boek 'n Beetje Leuk Ouder Worden.

Geen vrouw is hetzelfde. Soms zijn leefstijltips onvoldoende. SeeMe-nopause biedt daarom komende winter naast advies ook supplementen en medische oplossingen. Met dit complete aanbod aan behandelingen bieden we iedere vrouw een krachtige overgang. We zien je [daar](#) voor al je vragen over jouw overgang.



Volg ons voor meer tips van experts en verhalen van echte vrouwen.

Volg ons!



Voor je 40ste zorgt je lichaam voor jou, daarna moet jij voor je lichaam zorgen.



Wie is Suzanne Rouhard?

Deze gids is gemaakt op basis van de inzichten en kennis van orthomoleculair menopauzespecialist Suzanne Rouhard. Suzanne heeft, naast haar kennis over orthomoleculaire geneeskunde en voedingskunde, ruime ervaring in de farmacie. Ze is als zelfstandig therapeut aangesloten bij SeeMe-nopause.

Copyright SeeMe-nopause 2023

Alle rechten voorbehouden.
Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie (tekst en fotografie) die je in deze gids aantreft bij SeeMe-nopause of zijn gelicentieerd aan SeeMe-nopause.

Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commerciële gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door SeeMe-nopause of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan.

Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst aanwezig is: Copyright SeeMe-nopause, mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijn de teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een andere werk of publicatie in welk medium dan ook.

SeeMe-nopause voert het beheer over de inhoud van het SeeMe-nopause e-book. Het linken en verwijzen naar de inhoud van dit e-book is toegestaan. SeeMe-nopause stelt het op prijs hiervan in kennis te worden gesteld.



see me
no pause

