

MENSTRUATIE EN OVERGANG



MENSTRUATIE EN OVERGANG

het positieve effect van voedingsstoffen.

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 heeft. Een overmaat aan koffie of alcohol heeft, daarentegen, een negatieve invloed.

Een aantal voedingsmaatregelen en inname van bepaalde voedingssupplementen kunnen ondersteuning bieden bij menstruatie- en overgangsklachten.

De vetten in de voeding

Vetten in de voeding spelen een belangrijke rol bij de werking van het hormoonsysteem. 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 daarentegen, 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, ansjovis en makreel.

Gammalinoleenzuur

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

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, zo 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, vochtophopingen, gespannen borsten, gewichtstoename en zelfs bij huidproblemen zoals acné.

Extra **magnesium** (250-400 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.

Troszilverkaars bij overgangsverschuinselen

Een plantaardig middel dat wordt gebruikt om typische overgangssymptomen zoals opvliegers of krampen tegen te gaan is de troszilverkaars (*Cimicifuga racemosa*; Eng: black cohosh). 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. Meerdere werkingsmechanismen zorgen er voor dat de plant effecten heeft op zowel de lichamelijke als de geestelijke gesteldheid. De pijnstillende en ontstekingswerende eigenschappen zijn waarschijnlijk toe te schrijven aan een aantal werkzame bestanddelen, waaronder het 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.

Isoflavonen uit soja

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.

Samenvatting en advies

Hormoonschommelingen kunnen voor en tijdens de menstruatie en overgang klachten veroorzaken. Door de voeding aan te passen met inname van de juiste meervoudig onverzadigde vetzuren (GLA), in combinatie met een goed multi-vitamine/mineralen preparaat kan de hormoonspiegel beter in balans gebracht worden. Bij menstruatieklachten wordt vaak extra vitamine B-6 en magnesium ingenomen. Bij overgangsklachten kan gekozen worden voor een supplement met troszilverkaars of isoflavonen. Van de troszilverkaars heeft uitgebreid onderzoek aangetoond dat de plant een breed werkingsmechanisme heeft bij uiteenlopende overgangsklachten. Isoflavonen uit soja hebben een krachtige werking die lijkt op de werking van het vrouwelijk hormoon oestrogeen en kunnen daardoor de hormoonspiegel reguleren en bijdragen aan het verminderen van overgangsklachten.

Voor meer informatie over menstruatie- en overgangsklachten en het gebruik van bepaalde voedingsstoffen, kunt u zich wenden tot uw drogist, reformzaak, natuurvoedingswinkel of een (natuur)geneeskundige.