OVERGANGSKLACHTEN

Voedingtips en de rol van plantaardige hormonen.

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 in ons land krijgt door deze hormoonschommelingen zowel lichamelijke als emotionele klachten, de zogenaamde overgangsklachten. Deze kunnen variëren van opvliegers, 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 dergelijke 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 tijden de overgang leidt er toe dat bij veel vrouwen de productie van prostaglandinen verandert. Deze prostaglandinen worden door het lichaam geproduceerd uit meervoudig onverzadigde vetzuren, die wij voornamelijk met de voeding moeten innemen. Een verstoorde balans tussen de 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 noodzakelijk.

Aanpassen van de voeding

De vetzuren uit de voeding dienen als grondstof voor prostaglandinen. 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. Ook andere voedingsstoffen zijn noodzakelijk voor de vorming van prostaglandinen uit vetzuren, zoals vitamine A, vitamine C, vitamine E, vitamine B2, vitamine B6, magnesium en zink. Een goed Multi-vitaminen/mineralencomplex voorkomt een tekort aan deze stoffen.

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 bovendien ook beter om suiker en witmeel producten te laten staan.

Extra GLA

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

Troszilverkaars (Cimicifuga racemosa)

De effecten van de troszilverkaars op de hormonhuishouding zijn divers. De bestanddelen van de troszilverkaars verlagen het niveau van LH (luteïniserend hormoon), maar niet van FSH (follikel-stimulerend hormoon), prolactine of oestrogeen. LH is doorgaans verhoogd 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 ontstekkingswerende 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

Isoflavonen, zoal genisteïne, daidzeïne en glycitine, zijn van nature in soja voorkomende stoffen. Chemisch gezien lijken isoflavonen 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. Het is bekend dat hoge oestrogeenniveaus een relatie hebben met verhoogde risico’s van borstkanker en andere hormonaal bepaalde vormen van kanker.

Een aantal onderzoeken toont aan dat de menstruatiecyclus van vrouwen wordt na invoering van soja in het dieet. Zo wijst onderzoek uit dat indien premenopausale vrouwen isoflavonen uit sija met hun dieet binnenkrijgen, de menstruatiecyclus gemiddeld 2 ½ dag langer wordt. Langere mestruatiecycli worden geassocieerd met een verlaging van het risico van borstkanker.

Aangezien de menstruatiecyclus wordt beïnvloed door oestrogenen, kan de conclusie worden getrokken dat soja-isoflavonen als anti-oestrogenen werken.

Daidzeïne, een ander bestanddeel van soja, is een metaboliet van een aantal medicijnen dat afbraak van botweefsel tegengaat bij mensen met osteoporose. De consumptie van soja en de inname van genisteïne en daidzeïne kunnen bij botontkalking van positieve invloed zijn en bijdragen aan het verminderen van overgangsklachten, zoals opvliegers.

*Voor meer informatie over overgangsklachten en het gebruik van bepaalde stoffen, kunt u zich wenden tot uw drogist, reformzaak, natuurvoedingswinkel of natuur geneeskundig therapeut.*

Bron : Solgar