Wordt de overgang je ondergang?

Als vrouw moeten we er allemaal een keertje doorheen: de overgang. Een levensfase die niet als heel populair bekendstaat. Maar wat betekent het eigenlijk, als je in de overgang zit?

De overgang of het climacterium is de overgangsfase van geslachtsrijpheid naar het volledige functieverlies van de eierstokken. In deze periode die soms wel 10 tot 12 jaar kan duren, kunnen vrouwen symptomen en klachten ervaren die een relatie hebben met een verandering in de eierstokken. Deze fase begint in een periode dat de menstruatiecyclus zichtbaar nog onveranderd is. Ongeveer 1 tot 3 jaar voor de menopauze komt er een verandering in het menstruatiepatroon. Meestal volgen de cycli elkaar in eerste instantie sneller op en worden ze heviger. Later zit er juist een langere periode tussen. De menopauze kan pas achteraf worden bepaald als de vrouw een jaar lang niet gemenstrueerd heeft. Het is officieel dan ook maar één dag in je leven: de eerste dag van je allerlaatste menstruatie.

Circa 80% van de vrouwen heeft in meer of mindere mate last van overgangsklachten. De meest gehoorde klachten, zijn opvliegers (86%) en nachtelijk zweten (82%). Ongeveer de helft van de vrouwen geeft aan last te hebben van prikkelbaarheid, spier-en gewrichtsklachten, dikker worden, stemmingswisselingen, slaapproblemen, lusteloosheid en somberheid. Maar ook urineverlies, vaginale droogte, huidproblemen, gespannen borsten, duizeligheid, misselijkheid, libido verlies, opgeblazen gevoel, angst en paniek, migraine en moeite met concentreren zijn veel gehoorde klachten.

Vrouwen lopen na de overgang meer risico op het krijgen van botontkalking en hart-en vaatziekten. Omdat er vanaf de overgang weinig oestrogeen meer geproduceerd wordt, wordt ook de beschermende werking hiervan gemist op het ontstaan van botontkalking en hart- en vaatziekten.

Naast deze klachten en risico’s, is deze levensfase voor veel vrouwen ook een periode waarin er veranderingen komen in familie situaties. Kinderen gaan het huis uit en ouders worden vaak meer afhankelijk van de zorg van hun kinderen. En of je nou wel of geen overgangsklachten hebt, je wordt gewoon een dagje ouder en hebt vaak minder energie voor dingen waar je vroeger je hand niet voor om draaide.

Wordt de overgang daarom je ondergang? Dat hoeft niet gelukkig! Met een gezonde leefstijl en de juiste voeding, voldoende beweging, goede voedingssupplementen, eventueel aangevuld met fyto-oestrogenen of hormonale substitutietherapie, kun je veel klachten verlichten of zelfs kwijtraken.