

Perimenopauze & menopauze

Een gids voor de overgang

Louise Newson



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *The definitive Guide to the Perimenopause & Menopause (revised and updated)*. First published in Great Britain in 2023 by Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stroughton, an Hachette UK company.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Sonja Matthews

Redactionele adviezen: Filip de Groeve, Gerrit Salemink en Griet Spiessens

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © Louise Newson Medical Writer Ltd 2023

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Nieuwezijds, 2025

ISBN 978 90 5712 616 1

NUR 860

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en data-mining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging voor professionele medische zorg. Als je vragen hebt over medische zorg, diagnoses of behandelingen, neem dan altijd contact op met je huisarts of behandelend specialist.

Hoewel dit boek met de grootst mogelijke zorg is geschreven en uitgegeven, aanvaardt auteur noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek, of werken/websites waarnaar verwezen wordt.

Inhoud

Inleiding 11

- 1 Wat zijn hormonen – en waarom zijn ze zo belangrijk? 15
- 2 Hormoontekort – de perimenopauze en de menopauze 36
- 3 De menopauze en je familiegeschiedenis 71
- 4 Alles wat je moet weten over HST 89
- 5 Geestelijke gezondheid en de menopauze 133
- 6 Je huid en je haar tijdens de menopauze 158
- 7 De menopauze bij jongere vrouwen (met inbegrip van de chirurgische menopauze) 175
- 8 De menopauze en kanker 195
- 9 Niet gezien en niet gehoord: waarom het gesprek over de menopauze inclusiever moet zijn 223
- 10 Waarom lichaamsbeweging een van de beste medicijnen is 246
- 11 Voeding tijdens de perimenopauze en de menopauze 262
- 12 De menopauze op de werkvloer 303
- 13 Een blik op de toekomst 325

Bronnen 335

Noten 339

Index 357

Dankwoord 367

Inleiding

Op een vrijdag aan het einde van de middag verscheen er een e-mail in mijn inbox. Het bericht was afkomstig van een relatie die me in contact bracht met Pete Smith, wiens vrouw Victoria in 2021 een einde aan haar leven had gemaakt na een twee jaar lange worsteling met haar mentale gezondheid. Victoria, een uitzonderlijke advocate, die door haar dierbaren wordt omschreven als kalm, zelfverzekerd en de spil van het gezin, was nog maar 51 toen ze stierf.

In de maanden voordat zij zichzelf van het leven beroofde, hadden Victoria en Pete haar zorgverleners gevraagd of de omslag in haar mentale gezondheid misschien verband hield met de perimenopauze – de periode direct voorafgaand aan de menopauze, waarin hormoonstommelingen iemands stemming kunnen beïnvloeden. Ze vroegen of Victoria's perimenopauze verantwoordelijk kon zijn voor, of in elk geval een rol speelde in, haar psychische aandoening. Die aandoening was plotseling komen opzetten, terwijl ze nooit eerder dergelijke problemen had gehad.

Volgens Pete werden die vragen weggewuifd en werd Victoria in plaats daarvan behandeld met een heel scala aan medicijnen die gericht waren op de behandeling van een klinische depressie, te beginnen met antidepressiva en uiteindelijk lithium. Uit een patiëntveiligheidsonderzoek dat Victoria's plaatselijke NHS-trust [onderdeel van de NHS, de Britse gezondheidsdienst, red.] na haar dood uitvoerde, bleek dat de perimenopauze heel goed een van de voornaamste factoren zou kunnen zijn geweest, die ze echter nooit serieus hadden overwogen.

Pete was vastbesloten om de effecten van de perimenopauze en menopauze bij het grote publiek onder de aandacht te brengen, zodat geen enkel ander gezin zou hoeven meemaken wat zijn gezin had meegeemaakt. Dus hoewel ik er weer een lange werkweek op had zitten, wist

ik dat ik de deur van mijn kantoor niet achter me kon dichttrekken zonder hem te hebben gesproken. Ik pakte de telefoon en toetste zijn nummer in, en om eerlijk te zijn wist ik niet goed wat ik zou gaan zeggen. Wat kún je zeggen tegen iemand die zijn vrouw heeft verloren onder dergelijke afschuwelijke omstandigheden?

Pete nam de telefoon op, en ik was onmiddellijk onder de indruk van hoe sterk en welbespraakt hij was. Hij had een achtergrond in de bouw en was de eerste om toe te geven dat de menopauze niet bepaald een gebruikelijk gespreksonderwerp voor hem was, maar hij was zo vastbesloten om meer mensen op de hoogte te brengen van de perimenopauze en de menopauze dat dat er niet toe deed.

Net als Pete wil ook ik de menopauze bij meer mensen onder de aandacht brengen en anderen helpen: dat is precies de reden waarom ik dit boek heb geschreven. Als menopauzespecialiste en huisarts zie ik jaarlijks honderden vrouwen die worstelen met de overgang, en nog eens duizenden anderen zoeken contact via sociale media op zoek naar advies over klachten als angstgevoelens, vermoeidheid en lichamelijke pijnen die een enorme impact hebben op hun relaties, sociale leven, zelfvertrouwen en carrière.

Het gebrek aan kennis over en erkenning van de invloed van hormonen op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid (zowel onder vrouwen als onder zorgprofessionals), de karige hoeveelheid onderzoek naar gezondheidsproblemen bij vrouwen en de verwarring over behandelingen betekenen dat veel vrouwen niet de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben.

Toen mijn gespecialiseerde menopauzekliniek in 2018 haar deuren opende, had ik de plotselinge golf van belangstelling niet kunnen voorspellen, maar na honderden jaren is de menopauze eindelijk meer algemeen bekend aan het raken.

En dat is hoog tijd. Wereldwijd zijn momenteel maar liefst 1,2 miljard vrouwen in de overgang. Wat ooit een taboeonderwerp was waar vrouwen zelfs met hun eigen dochters of goede vriendinnen nauwelijks over spraken, is het nu een term die op ieders lippen ligt, binnen families en tot in de bestuurskamers.

Door deze plotselinge belangstelling is er ook behoefte aan heldere en praktische informatie en adviezen. Dat is ook de reden waarom ik in dit boek gedetailleerder en dieper dan ooit wilde ingaan op de menopauze.

Dit boek bevat vier hoofdonderdelen:

1. **Essentiële informatie:** wetenschappelijk onderbouwde en toegankelijke informatie over de menopauze.
2. **Exclusief onderzoek:** voor dit boek heb ik enquêtes gehouden onder vrouwen over allerlei onderwerpen, van carrière en relaties tot mentale gezondheid. De uitkomsten hiervan zal ik in dit boek bespreken.
3. **Een antwoord op veelgestelde vragen:** aan de hand van mijn ervaringen als arts én als vrouw in de overgang zal ik ervoor zorgen dat elke pagina van dit boek antwoord geeft op je belangrijkste vragen.
4. **Visies van deskundigen:** een panel van deskundigen op het gebied van neurologie, voeding en psychologie. In mijn werk heb ik het voorrecht dat ik samenwerk met tal van professionals die een ongeëvenaard verschil maken voor het leven van vrouwen, en door het hele boek heen vind je hun bijdragen over allerlei thema's, van geestelijke gezondheid tot voeding. Er zijn bijdragen van fitnessgoeroe Joe Wicks over lichaamsbeweging, van gerenommeerd psychotherapeute Julia Samuel over relaties, en van dermatoloog Sajjad Rajpar over haar- en huidverzorging, om er maar een paar te noemen.

Ik wilde in dit boek ook nadrukkelijk een licht werpen op kwesties die maar al te vaak over het hoofd worden gezien bij goede menopauzeczorg. Kwesties als ongelijkheid in de zorg voor vrouwen van minderheidsgemeenschappen en een vroegtijdige menopauze, maar ook de omgang met de menopauze naast andere aandoeningen, zoals kanker. Ik zou graag willen dat iedere vrouw die dit boek leest de informatie vindt die ze nodig heeft om tijdens de menopauze haar leven ten volle te kunnen leven, en dat dierbaren en collega's vinden wat ze nodig hebben om praktische ondersteuning te kunnen bieden.

Handleiding bij dit boek

Dit boek is zo ingedeeld dat je het op elke willekeurige manier kunt lezen. Je kunt het van begin tot eind lezen voor een compleet overzicht, of her en der de passages lezen die het meest relevant voor je zijn (er zijn hoofdstukken over de menopauze en het werk, relaties en je fami-

liegeschiedenis, maar ook over voeding en lichaamsbeweging). Ik zou je echter willen adviseren om, ongeacht de reden dat je dit boek wilde lezen, in elk geval de hoofdstukken 1 en 2 door te nemen, die dieper ingaan op hormonen en waarom ze zo belangrijk zijn voor de gezondheid van vrouwen, de verschijnselen van de perimenopauze en de menopauze, en de behandelingen die kunnen helpen.

De menopauze ziet er voor iedereen anders uit, en jouw ervaring kan verschillen van die van je familieleden of vriendinnen. Zo kun je vreselijk veel last hebben van opvliegers, maar misschien is dat bij jou helemaal niet aan de orde. Aan het begin van elk hoofdstuk worden de vier belangrijkste lessen van het hoofdstuk uiteengezet, terwijl door het hele hoofdstuk heen zogenaamde ‘time-outs’ zijn ingelast. Deze zijn bedoeld om het maximale uit elk hoofdstuk te halen, aan de hand van belangrijke vragen die je stimuleren om na te denken over de informatie die jij nodig hebt om jouw specifieke klachten het hoofd te bieden en om voor jezelf op te komen.

Lees het boek in je eigen tempo, zodat je de informatie goed kunt opnemen, en gebruik de time-outs en casestudy's als momenten van reflectie. Het is geen race – dit is een bron die je naar eigen inzicht kunt gebruiken. Als je het makkelijker vindt om per keer een paar pagina's te lezen, bijvoorbeeld in bad, of een exemplaar naast je bed te hebben liggen, dan is dat prima. Of als je, net als ik, een ochtendmens bent en de informatie beter opneemt als je het boek in het weekend bij je eerste kopje koffie zou doorbladeren, doe dat dan. Het is helemaal aan jou. Hoe dan ook zal ik een aantal mogelijk persoonlijke en moeilijke onderwerpen aanroeren, dus las een pauze in als dat nodig is – maar vergeet niet hoeveel beter geïnformeerd je aan het einde van het boek zult zijn en hoeveel positiever je je zult voelen.

Laten we beginnen.

Wat zijn hormonen – en waarom zijn ze zo belangrijk?

De vier lessen van dit hoofdstuk:

1. Wat hormonen zijn en waarom we ze nodig hebben
2. Alles over oestrogeen en de andere belangrijke hormonen
3. Welke rol hormonen spelen tijdens belangrijke momenten in ons leven, van PMS tot zwangerschap en na de bevalling
4. Wat er gebeurt als hormoonspiegels schommelen en dalen

‘Heb je last van je hormonen, lieverd?’

Hoeveel vrouwen hebben een dergelijke tactloze opmerking moeten incasseren als ze het waagden om hun gevoelens te laten zien of iets zeiden waar de ander het niet mee eens was? Laten we eerlijk zijn – onze hormonen zijn inderdaad verantwoordelijk voor veranderingen in onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Sla je met deuren in je tienerjaren? Dat zullen je hormonen zijn. Voel je je huilerig, verdrietig of ronduit boos vlak voor je menstruatie? Wederom je hormonen. En veel vrouwen met kinderen zullen zich de vreselijke ochtendmisselijkheid herinneren tijdens hun zwangerschap, of de diepe dalen in hun stemming in de dagen na de bevalling. Dat wordt inderdaad allemaal veroorzaakt door hormonen.

Na de geboorte van elk van mijn drie kinderen voelde ik me huilerig, zwaarmoedig en neerslachtig. Ik had ook vreselijk veel last van nachtzweeten, verschrikkelijke gewrichtspijnen, verlamdende migraineaanvallen en problemen met plassen, maar was zo naïef om te denken dat

dit allemaal kwam door de vermoeidheid die het hebben van een baby met zich meebrengt. Ik dacht er gewoon niet aan dat het kwam doordat mijn hormoonspiegels scherp waren gedaald. Iedereen heeft het altijd over de 'babyblues', zonder veel of überhaupt enige hulp te bieden om die ook echt te behandelen. Ik vraag me nu nog vaak af hoe ik me zou hebben gevoeld als iemand me hormonen zou hebben gegeven om mijn zeer lage waarden aan te vullen.

Maar hoe zit het met het goede werk dat hormonen in ons lichaam verrichten? En nu we het er toch over hebben, wat zijn hormonen eigenlijk precies?

Als je aan een boek over de menopauze gaat beginnen, heb je waarschijnlijk wel van oestrogeen gehoord, een belangrijk hormoon in het leven van een vrouw. Maar als je de rol van oestrogeen en andere hormonen beter begrijpt, zul je ook beter begrijpen hoeveel effect dalende hormoonspiegels op je hebben tijdens de perimenopauze en de menopauze.

Maar eerst zullen we kijken naar de rol die hormonen spelen bij het in stand houden van onze algehele gezondheid en welbevinden.

Time-out #1: Hormonen

Neem een paar minuten de tijd om te bedenken wat je misschien al weet over hormonen, de menopauze en je algehele gezondheid:

- Hoeveel hormonen kun je opnoemen?
- Waar in het lichaam worden ze geproduceerd?
- Bij welke belangrijke gebeurtenissen in het leven van een vrouw spelen hormonen een rol?

Hormonen: een toelichting

Simpel gezegd zijn hormonen chemische boodschappers die zich overal in je lichaam bevinden en die het vertellen wat het wanneer moet doen. Ze spelen een rol in je groei en ontwikkeling, je stofwisseling,

emoties, seksualiteit en voortplanting, slaap en bloeddruk. Ze zorgen er mede voor dat je verliefd wordt, een band opbouwt met je kinderen, taken kunt volbrengen en je gelukkig, verdrietig of woedend voelt – en alles daartussenin.

Hormonen ontstaan in je endocriene systeem of hormoonstelsel, een netwerk van organen met klieren die deze hormonen aanmaken en afgeven aan je bloedbaan. Vervolgens gaan de hormonen naar al je organen en weefsels, waar receptoren in je cellen ze herkennen en erop reageren.

Je hormoonstelsel en de hormonen die het produceert, helpen je lichaam om de homeostase in stand te houden – een constante inwendige omgeving in reactie op in- en uitwendige veranderingen – en goed te functioneren. Vergeleken met je zenuwstelsel, dat niet alleen chemische stoffen maar ook elektrische stroompjes gebruikt om alle delen van je lichaam met elkaar te laten communiceren, zijn hormonen veel trager en werkzaam over een langere periode, soms wel van jaren.

Endocriene klieren bevinden zich verspreid door je hele lichaam. Voorbeelden zijn:

- **De hypothalamus:** de hypothalamus, die zich in je hersenen bevindt, is in zekere zin de stuwende kracht van het hormoonstelsel. Hij verbindt je hormoonstelsel met je zenuwstelsel.
- **De hypofyse:** de hypofyse, een klier ter grootte van een erwt aan de onderkant van je hersenen, ontvangt signalen en scheidt hormonen van je hypothalamus af, en produceert ook haar eigen hormonen.
- **De pijnappelklier:** deze klier, die zich diep in je hersenen bevindt, produceert melatonine, een hormoon dat je slaap-waakcyclus helpt reguleren.
- **De schildklier:** een vlindervormige klier onder aan je hals; de schildklierhormonen die hier worden aangemaakt helpen je stofwisseling reguleren.
- **De bijnadklieren:** deze vier klieren, die zich vlak achter je schildklier bevinden, scheiden hormonen af die je lichaam helpen om de calciumspiegel in je bloedbaan op peil te houden en zo je botten gezond te houden.
- **De bijnieren:** deze kleine, driehoekige klieren boven op beide nieren produceren hormonen in reactie op stress en helpen de bloedsuikerspiegel en de stofwisseling reguleren.

- **De alvleesklier:** de alvleesklier, die zich boven in je buik bevindt, achter je maag en vóór je ruggengraat, produceert glucagon en insuline – hormonen die je bloedsuiker helpen reguleren.
- **De eierstokken:** dit zijn twee kleine, ovale organen in je bekken, aan weerszijden van je baarmoeder. De eierstokken produceren de hormonen oestrogeen en progesteron. (Ik zal nog veel gedetailleerder ingaan op de rol die je eierstokken, oestrogeen en progesteron spelen.) Ze produceren ook het hormoon testosteron.

Oestrogeen onder de loep

Oestrogeen neemt een centrale plaats in in de ontwikkeling en het functioneren van je voortplantingssysteem, en de ontwikkeling van vrouwelijke kenmerken, zoals borsten. Het speelt ook een belangrijke rol in de gezondheid van de botten, het geheugen en cognitie en de gezondheid van hart en bloedvaten; sterker nog, er bevinden zich oestrogeenreceptoren in cellen door je hele lichaam. Oestrogeen is feitelijk een verzamelnaam voor drie vormen van oestrogeen:

- **estradiol:** de belangrijkste vorm van oestrogeen in je lichaam tijdens je vruchtbare jaren
- **estron:** de belangrijkste vorm van oestrogeen die je lichaam aanmaakt na de menopauze
- **estriol:** de belangrijkste vorm van oestrogeen tijdens de zwangerschap

Oestrogeen, dat voornamelijk wordt aangemaakt in de eierstokken, maar ook in de hersenen, het hart, de vetcellen, de botten en de bijniere, reguleert de menstruatiecyclus – het proces door middel waarvan het lichaam zich voorbereidt op een eventuele zwangerschap. Elke maand komt er een eikel vrij uit een van de eierstokken; dit noemen we de ovulatie of eisprong. Tegelijkertijd bereiden hormonale veranderingen de baarmoeder voor op een zwangerschap. Als de eikel niet door een zaadcel wordt bevrucht, wordt het opgebouwde baarmoederslijmvlies via de vagina afgestoten – dit is wat wij menstruatie noemen.

Het belangrijkste voor je gezondheid zijn echter de effecten van estradiol op je immuuncellen. Al je verschillende immuuncellen hebben re-