

DE MENOPAUZE

PROF. DR. HERMAN DEPYPERE

DE MENOPAUZE

MET NIEUWE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN

Geactualiseerde
versie



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

VROUWEN OVER DE MENOPAUZE	9
NEE, DE MENOPAUZE IS NIET HET EINDE VAN DE WERELD...	10
VOORWOORD	15
DE MENOPAUZE, WAT IS DAT? (EN WAAR GAAT DAT OVER?)	16
• Wat zijn de gevolgen van de menopauze?	17
• Doelstelling van dit boek: weg met alle misverstanden en taboes	19
• Wat is normaal en wat is dat niet?	25
 <u>HOOFDSTUK 1</u>	
DE (R)EVOLUTIE VAN DE VROUW	26
• Hormonen, een indrukwekkend samenspel met de hersenen	29
• De vrouwelijke cyclus in het kort	31
• Waarom oestrogenen zo belangrijk zijn voor ons lichaam en inwerken op het DNA	32
• En dan, rond de leeftijd van 51 jaar, valt de productie van de oestrogenen stil...	35
• De natuur 'discrimineert' de vrouw	36
• (Te) snelle evolutie van de mens en het effect voor de vrouw: zware bevallingen	42
• De vrouw: een grote evolutie op twee generaties	44
 <u>HOOFDSTUK 2</u>	
DE MENOPAUZALE OVERGANG	46
• Wat speelt er bij onregelmatige cycli?	49
• Wat gebeurt er met het baarmoederslijmvlies tijdens een normale cyclus?	51
• Welke behandelingen zijn mogelijk?	51

HOOFDSTUK 3

DE MENOPAUZE	54
• Gemengde gevoelens rond de menopauze?	57
• Hoe weet je dat de menopauze begint?	58
• De overgang of ‘menopauzale transitie’: een periode van meestal enkele jaren	58
• Wat zijn de meest voorkomende symptomen en klachten van de menopauze?	61

HOOFDSTUK 4

DE INVLOED VAN DE MENOPAUZE OP DE ORGANEN	76
• Osteoporose: een zwaar onderschatte aandoening	79
• De invloed van de menopauze op hart en bloedvaten	89
• De invloed van de menopauze op onze huid	98
• De invloed van de menopauze op de hersenen	103
• De invloed van de menopauze op de vagina en urinewegen	111

HOOFDSTUK 5

GEZOND ETEN EN BEWEGEN IN DE MENOPAUZE	116
• Waarom kom je (vaak) gemakkelijker bij tijdens de menopauze?	119
• Is bijkomen tijdens de menopauze je lot? NEE! Alles over gezonde voeding en een gezonde levensstijl	126
• Bewegen is essentieel om gezond te blijven	152
• Hebben natuurlijke voedingssupplementen tijdens de menopauze zin?	163

HOOFDSTUK 6

KANKER BIJ VROUWEN IN DE MENOPAUZE	176
• Borstkanker	179
• Baarmoederkanker	205
• Baarmoederhalskanker	209
• Kanker bij vrouwen tijdens de menopauze: een algemeen overzicht	210

HOOFDSTUK 7

OP WELKE STUDIES BASEREN WE ONS?	222
• Hoe zit wetenschappelijk onderzoek in elkaar?	225
• Verwerven van wetenschappelijk inzicht: hoe gebeurt dat?	225
• Het lot van de wetenschapper: voortdurend nieuw onderzoek verrichten	226
• Gradaties aan betrouwbaarheid in wetenschappelijke tijdschriften	226
• Welke soorten wetenschappelijk onderzoek bestaan er?	227
• Besluit: toch meer en meer betrouwbare inzichten dankzij de wetenschap	230
• Een aantal belangrijke grensverleggende wetenschappelijke studies in verband met menopauze	231

HOOFDSTUK 8

EEN OPTIMALE LEVENSKWALITEIT TIJDENS DE MENOPAUZE, HOE DOE JE DAT?	248
• Vrouw vs. man: zwaar benadeeld door de natuur	251
• Trucje van de natuur om niet meer laat zwanger te worden? Nee	251
• Nee, de natuur heeft die lange levensverwachting niet voorzien	252
• Goede begeleiding van de vrouw tijdens de menopauze is belangrijk	252
• Hoe moeten we nu omgaan met de menopauze?	252
• Wat is de invloed van hormonen op borstkanker?	259

CONCLUSIE	264
• Heel wat opties die de levenskwaliteit in de menopauze verbeteren	267

VROUWEN OVER DE MENOPAUZE



~~~~~

'Veel vrouwen denken dat de menopauze gelijkstaat aan oud en ziek zijn. Maar als je jezelf blijft verzorgen komt het helemaal goed. Niet te veel stress, geen of weinig alcohol, gematigde inname van suikers, een goede nachtrust, het zijn allemaal factoren die de menopauze beïnvloeden en waar we zelf over beslissen. De menopauze is gewoon ook leuk: je bent van je puberteit tot aan de menopauze 'extern' vruchtbaar; je draagt een kind en geeft het aan de wereld. Vanaf de menopauze ben je 'intern' vruchtbaar: je leert nieuwe kanten van jezelf kennen, je onderneemt nieuwe reizen. Je móét wel meer met jezelf bezig zijn; je hoeft niet meer zwanger te zijn van een kind dat je moet opvoeden en coachen. In de plaats daarvan ben je nu zwanger van jezelf. Of zo zie ik het toch. Je kunt eindelijk je eigen authenticiteit en je potentieel ontplooiën. Yes, je hebt eindelijk tijd om die Spaanse les te volgen!'

— HILDE

•

'Je wordt nu eenmaal ouder. Maar goed, liever ouder kunnen worden en nog wat genieten!'

— NADINE

•

'Vroeger wou ik er niets over horen, over die menopauze, maar op een gegeven moment voel je dat de tijd er is en ben je er klaar voor.'

— CAROLINE

~~~~~

NEE, DE MENOPAUZE IS NIET HET EINDE VAN DE WERELD...

Nee, het leven stopt niet zodra de menopauze begint. Integendeel: je komt stilaan in een periode met meer tijd voor jezelf...

Maar zoals je zult lezen in dit boek hebben toch wel een flink pak vrouwen last van kwaaltjes, zeker in de periode voor en aan het begin van de menopauze: maar liefst 77 procent. Misschien herken jij ook een van de onderstaande kwaaltjes?

Warmteopwellingen,
slaap- en geheugenstoornissen,
vermoeidheid, concentratiemoeilijkheden, hoofdpijn, angst, prikkelbaarheid en stemmingswisselingen, depressieve neigingen,
uitdrogingsgevoel van de vagina, pijn bij betrekkingen,
stramheid van de spieren, osteoporose,
meer vet ter hoogte van de buik en meer gewicht, een verhoogde bloeddruk (hartkloppingen),
een dunnere huid en dunner haar
of urineverlies en/of een geprikkelde blaas (vaak naar het toilet moeten gaan, een gevoel van een blaasontsteking)?

Geen zorgen, er is aan al die klachten iets te doen. Nee, menopauze hoeft geen synoniem te zijn voor afzien en oud worden. Het is een nieuwe fase in je leven die een nieuw begin kan zijn. Je hebt de kans om je lichaam beter te leren kennen, net als jezelf. Grijp die kans dan ook met je twee handen en je zult je echt wel in de fleur van je leven voelen!

“ Slagaderverkalking of atherosclerose is in onze westerse wereld de belangrijkste doodsoorzaak bij zowel man als vrouw.”

“ De kans om te sterven aan hart- en vaatziekten bedraagt ongeveer 33 procent, dat is 10 keer zoveel als aan borstkanker. Er sterven ook meer vrouwen aan botontkalking (osteoporose) dan aan borstkanker.”

“ Hormoontherapie tijdens de menopauze kent zowel voor- als nadelen, zoals minder risico op osteoporose en hart- en vaatziekten, maar wel een verhoogd risico op borstkanker. Gemiddeld genomen ligt het sterftecijfer bij vrouwen die hormoontherapie volgen tijdens de menopauze lager dan bij niet-gebruikers. Het verband tussen borstkanker en hormoontherapie wordt ook gewoon schromelijk overschat: uit onderzoek blijkt dat de toename van borstkanker door overgewicht of alcoholinname duidelijk hoger ligt dan door inname van hormonen.”

“ Bij de vrouw valt de productie van het vrouwelijk hormoon vrijwel volledig weg rond haar 51 jaar. Bij de man blijft de productie van het mannelijk hormoon vrij stabiel. De natuur zorgt op die manier voor ongelijkheid, noem het gerust discriminatie.”

“ Het wegvallen van de hormoonproductie bij de vrouw heeft een onderschatte impact op haar levenskwaliteit. Bij veel vrouwen gaat dat gepaard met warmteopwellingen, vermoeidheid, gewichtstoename, stijfheid van de spieren, libidoverlies en slechte nachtrust.”

“ Het nemen van hormonen vrij kort na het begin van de menopauze vormt wel degelijk een bescherming tegen alzheimer.”

“ Er lopen nogal wat ‘slechtnieuwspredikanten’ rond. Ons dagelijks nieuws wordt zowat beheerst door negatieve berichten: oorlog, accidenten, natuurrampen, politieke twisten. Als er negatieve informatie is over hormonenbehandeling, dan staan onze media er maanden vol van. Als een belangrijke studie aantoonde dat de inname van hormonen de kans op sterven vermindert, is er een absolute mediastilte. Het lijkt wel alsof de volgende slagzin van kracht is: ‘only bad news is news, good news is no news.’”

“ Na de menopauze valt de beschermende werking van de oestrogenen weg. Hart- en vaatziekten bij vrouwen worden vaak niet herkend en zijn bijgevolg vaak onderbehandeld. Dat is de reden waarom in Vlaanderen meer vrouwen dan mannen sterven aan hart- en vaatziekten.”

“ In 2020 waren meer dan 50 miljoen Amerikaanse vrouwen ouder dan 51 jaar. Desalniettemin is het voor veel vrouwen moeilijk om vandaag een dokter te vinden die voldoende ervaring heeft om hormonen voor te schrijven, laat staan om adequaat menopauzesymptomen te behandelen.”

JOANN MANSON (professor aan Harvard University, VS)

Menopauze

—
OUDGRIEKS

μήν maand

παύσις ophouden

VOORWOORD

Menopauze is de periode in het leven van de vrouw na het uitvallen van de werking van de eierstokken. Gemiddeld begint de menopauze op 51 jaar. De voornaamste reden om dit boek te schrijven is omdat ik vanuit mijn praktijk ervaar dat er belangrijke misverstanden bestaan rond de menopauze. Sommige vrouwen hebben geen klachten, maar er zijn ook veel vrouwen die wel klachten, onzekerheden en angsten hebben. De menopauze beslaat meer dan een derde van het leven van een vrouw. Een goed onderbouwd boek met zoveel mogelijk antwoorden op vragen rond de menopauze, kan – hopelijk – veel van die onzekerheid wegnemen. Een goede begeleiding tijdens de menopauze kan de levenskwaliteit namelijk aanzienlijk verbeteren. De wetenschap heeft al veel onderzoek verricht over de menopauze, waardoor we al heel wat vooruitgang hebben geboekt om het leven van de vrouw op een verantwoorde en veilige manier zo aangenaam mogelijk te maken. Want voor alle duidelijkheid: laat de menopauze vooral een mooie periode zijn in je leven, waarin je nog energie en fitheid hebt om volop te genieten van het leven.

Aangezien we allemaal ouder worden staan we voor nieuwe uitdagingen, zoveel is duidelijk. Dat we de natuur niet zouden mogen bijsturen is in die zin niet meer relevant, gezien wij, ten opzichte van onze voorouders, veel langer leven. Het is daarom goed om zoveel mogelijk aan preventie te doen, door te proberen zo gezond mogelijk te leven. We helpen je in dit boek graag op weg hoe je dat kunt doen. Als er zich toch klachten en aandoeningen voordoen, zul je praktische en wetenschappelijk onderbouwde oplossingen vinden. Je zult zeker beter geïnformeerd zijn wanneer je je arts of menopauzeconsulent om advies of hulp vraagt.

Als arts heb ik dagelijks veel contacten met patiënten. Als wetenschapper werk ik mee aan talrijke studies en wetenschappelijke publicaties. Ook geef ik vaak voordrachten aan artsen en vrouwengroeperingen. Tijdens al die contacten heb ik veel geluisterd en geleerd over wat voor de vrouw belangrijk is. Met dit boek hoop ik informatie te geven die praktisch bruikbaar is en toegankelijk voor iedere vrouw.

Aan deze herdruk, zeven jaar na de eerste uitgave, zijn nieuwe en actuele inzichten toegevoegd.

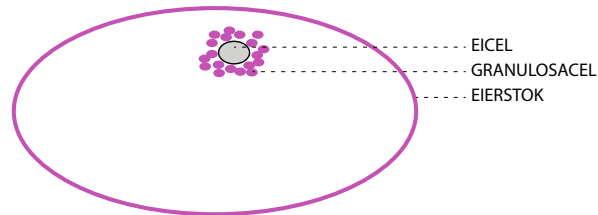
Prof. Dr. Herman Depypere

DE MENOPAUZE, WAT IS DAT?

(EN WAAR GAAT DAT OVER?)

De menopauze is de periode in het leven van de vrouw waarin de werking van de eierstok uitvalt. Als we spreken over 'het uitvallen van de werking' bedoelen we het stoppen van de aanmaak van de vrouwelijke geslachtshormonen, oestradiol en progesteron.

Gedurende de vruchtbare jaren worden die hormonen aangemaakt door granulosa cellen, dat zijn voedende cellen die zich rond de eicellen bevinden. Als rond de leeftijd van 51 jaar de eierstokken uitgeput raken aan eicellen, zijn er ook geen **granulosacellen** meer en valt de productie van het vrouwelijk hormoon vrijwel volledig weg. Dat heeft een enorme impact op het volledige lichaam. **Oestrogenen**, de vrouwelijke hormonen, regelen namelijk **honderden processen** in allerlei weefsels in het lichaam. Zodra je in de menopauze treedt en je oestrogenen dus wegvallen, ondergaan heel wat organen zoals borsten, botten, huid, bloedvaten, hersenen, vagina en blaas grondige veranderingen.



In de eierstok zitten de eicellen omgeven door hun voedende granulosa cellen. Iedere maand komt een eicel tot volledige uitrijping om vervolgens tijdens de eisprong vrij te komen. Tijdens de uitrijping van de eicel neemt het aantal granulosa cellen sterk toe. Dat gaat gepaard met het stijgen van de productie van het oestrogeen.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DE MENOPAUZE?

- **ONGEVEER EEN VIERDE VAN DE VROUWEN HEEFT GEEN TOT AMPER KLACHTEN.**

De overgang naar de menopauze en de menopauze zelf kunnen heel erg verschillend zijn van vrouw tot vrouw: ongeveer 23 procent van de vrouwen heeft in haar menopauze helemaal geen klachten. Ook in dat geval is het belangrijk om je goed te informeren over de mogelijke veranderingen in je lichaam door de menopauze.

- **JE LET TOCH MAAR BETER OP DEZE VIER MOGELIJKE SUBTIELE VERANDERINGEN.**

- Je cholesterol kan, zonder dat je het merkt, discreet verhogen in het bloed.
- Je botten, zeker als je tenger gebouwd bent, kunnen verzwakken. Dat komt omdat het wegvallen van oestrogeen de botafbraak doet versnellen.
- De vaginawand kan geleidelijk aan verdunnen omdat het herstellen en de groei van het weefsel vertraagt. Na enkele jaren kun je daarvoor een branderig gevoel krijgen, wat versterkt kan worden door seks. Vaak wordt dat gevoel verkeerdelijk geïnterpreteerd als een schimmelinfectie, waarna veel vrouwen aan zelfmedicatie doen en een behandeling tegen gistinfecties (zogenaamde antimycotische medicatie) opstarten. Dat biedt een beetje soelaas, maar dan niet dankzij de antimycotische werking, maar eerder door de hydraterende werking van de crème.
- Je kunt een hogere bloeddruk of hypertensie krijgen. Hypertensie die onbehandeld blijft, is een belangrijke oorzaak van vaatziekten.

Het is dan ook erg belangrijk en nuttig dat je je grondig kunt informeren over hoe je risicofactoren voor bepaalde aandoeningen zelf zoveel mogelijk in de hand kunt houden door je levensstijl hier en daar wat aan te passen. Zo zal meer bewegen de kans op vaatziekten, osteoporose en borstkanker verminderen.

“Meer bewegen zal het risico op vaatziekten, osteoporose en borstkanker verminderen.”

- **MEER DAN DRIE VIERDE VAN DE VROUWEN HEEFT WEL KLACHTEN, 40 PROCENT HEEFT MEER DAN DRIE KLACHTEN.**

De grote meerderheid ondervindt wel klachten, sommigen meer dan twee of drie, maar daar wordt vaak over gezwezen... Meer zelfs, uit een ruime online bevraging gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Maturitas* in 2016 blijkt dat maar liefst 40 procent van de bijna 700 ondervraagde Belgische vrouwen tussen 45 en 60 jaar met meer dan drie klachten onbehandeld blijft. De typische klachten zijn: warmteopwellingen (dag en nacht), vermoeidheid, concentratiestoornissen, slaapproblemen, stijfheid van de spieren en gewrichten, verminderd libido, verminderd energieniveau, droogheid van de vagina en andere slijmvliezen.

Dat is heel erg jammer, want er kan aan de klachten wel degelijk iets worden gedaan.

Hoeveel vrouwen ondervinden klachten en wat zijn de voornaamste klachten?

- 23 procent van de vrouwen heeft totaal geen klachten. Bij 77 procent van de 696 ondervraagde vrouwen tussen 45 en 60 jaar zijn er wel degelijk klachten. Het klachtenpatroon was niet afhankelijk van leeftijd, opleiding of beroep.
- 40 procent van de vrouwen met meer dan drie klachten werd niet behandeld.
- Vermoeidheid (66 procent) en spierpijn en gewrichtsklachten (66 procent) zijn de belangrijkste klachten. Nachtelijk transpireren (30 procent) en warmteopwellingen tijdens de dag (33 procent) zijn aanwezig of zijn aanwezig geweest.
- 46 procent van de vrouwen heeft slaapproblemen. 17 procent heeft slaapproblemen gehad.
- 30 procent heeft een verminderd libido en 25 procent heeft last van een vaginaal droogheidsgevoel.

Uit: Coping with menopausal symptoms: an internet survey of Belgian post-menopausal women. Herman Depypere (UGent) e.a., gepubliceerd in het internationale wetenschappelijk tijdschrift *Maturitas*, 2016.

DOELSTELLING VAN DIT BOEK: WEG MET ALLE MISVERSTANDEN EN TABOES

In dit boek hopen we eerst en vooral goed onderbouwde en correcte informatie te geven over wat de menopauze juist inhoudt en wat je kunt doen als je (veel) last hebt van klachten. Daardoor zul je je als vrouw (opnieuw) zelfzeker voelen en aanvoelen wat goed is voor je lichaam. Want, voor alle duidelijkheid, met een gezonde levensstijl (beperkt alcoholgebruik, voldoende bewegen en slapen) en gezonde voeding kom je al een heel eind verder.

Er zijn grosso modo twee zaken vast te stellen rond de menopauze. Ten eerste: er bestaan nog heel veel **misverstanden** over de menopauze. Ten tweede: de meeste vrouwen stellen zelf de diagnose dat ze in hun menopauze zijn beland. Vaak worden daardoor klachten of aandoeningen **niet juist behandeld**. Ook de zorgsector heeft met andere woorden nog een weg af te leggen, maar de menopauze moet evengoed nog meer bespreekbaar worden op het werk (zie p. 65).

- **ER BESTAAN NOG VEEL MISVATTINGEN EN TABOES ROND DE MENOPAUIZE.**

Er bestaan nog veel misverstanden en taboes rond de menopauze, wat ergens ook wel begrijpelijk is, aangezien het een vrij recent gegeven is in onze geschiedenis. We worden met zijn allen alsmaar ouder en dat heeft zo zijn gevolgen: de vrouw verkeert vandaag maar liefst een derde van haar leven in de menopauze. Dat was pakweg een eeuw geleden anders: begin 1900 werd een vrouw gemiddeld vijftig jaar; een lange menopauze was dan gewoon ondenkbaar. Vandaag, twee generaties verder, wordt de westerse vrouw gemiddeld meer dan 80 jaar, een pak meer dus. In België en Nederland is de gemiddelde levensverwachting bijna 84 jaar.

WAT WETEN VROUWEN ZELF OVER DE MENOPAUIZE?

Uit eerdergenoemde online survey (*Maturitas*, 2016) bleek ook dat

- Bijna elke vrouw (98 procent) de term menopauze kent, of ze nu laaggeschoold is of secundair, hoger onderwijs of universitair onderwijs heeft gevolgd.
- 61 procent denkt dat de menopauze een tijdelijke fase is: 17 procent denkt dat de menopauze één of twee jaar duurt, 44 procent denkt dat de menopauze drie tot vijf jaar duurt. Slechts 39 procent van de menopauzale vrouwen beseft dat menopauze definitief is.

Kortom: bijna elke vrouw kent de term menopauze, maar meer dan de helft denkt dat het gaat om een tijdelijke fase.

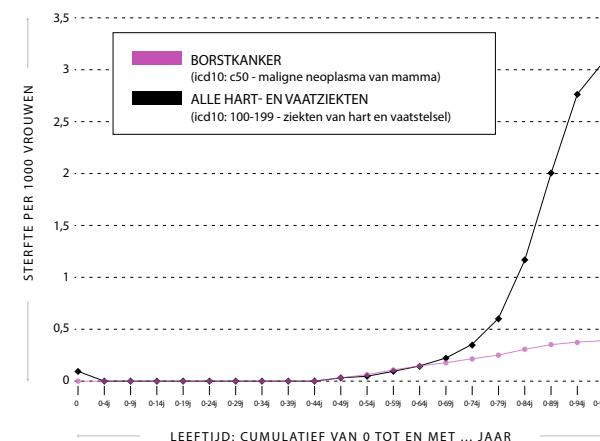
“Er bestaan nog heel veel misvattingen en taboes rond de menopauze: zo denkt maar liefst 61 procent dat de menopauze iets is dat van tijdelijke aard is, terwijl het een fase is die niet meer overgaat.”

DE TWEE GROOTSTE MISVATTINGEN ROND BORSTKANKER

1. **Borstkanker is de grootste doodsoorzaak bij vrouwen:** niet waar. Dankzij dokter Vaneycken van de 'Stichting Kankerregister' kennen we exacte cijfers. Elk jaar stellen we in België bij ongeveer 10.690 vrouwen borstkanker vast. Bij 80 procent zal na de behandeling de ziekte niet meer terugkomen. Wanneer we borstkanker nog vroeger zouden kunnen opsporen zou het aantal overlevenden nog toenemen. We weten dat bij tumoren die kleiner zijn dan 1 cm bij detectie de overleving toeneemt tot boven de 95 procent. Het belangrijkste is natuurlijk: hoe voorkom ik borstkanker? En als je er dan toch mee wordt geconfronteerd: hoe genees ik van borstkanker? We zullen in hoofdstuk 6 uitgebreid op die vragen ingaan. Maar om terug te komen naar de misvattingen rond de voornaamste doodsoorzaken kunnen we voor borstkanker terugvallen op de Belgische cijfers van dokter Vaneycken: uiteindelijk **sterven** in België ongeveer 3,2 vrouwen op 100 aan borstkanker. Als we dat vergelijken met de kans om te **sterven** aan hart- en vaatziekten, zien we dat dit 10 keer hoger is dan de kans op sterven door borstkanker. Uiteindelijk sterven 33 vrouwen op 100 aan hart- en vaatziekten. Er is een groot verschil in de kans op sterven aan hart- en vaatziekten tussen Europese landen. België en Nederland behoren tot de laagrisicolanden. Bulgarije is een hoogrisicoland om te sterven aan hart- en vaatlijden. Er **sterven ook meer vrouwen aan botontkalking** (osteoporose) dan aan borstkanker. Onderzoeken stellen dat 1 op 10 of zelfs 1 op 9 vrouwen in de westerse wereld te maken krijgt met borstkanker. Dat cijfer moet in de juiste context geplaatst worden. Eén vierde van de borstkankers wordt ontdekt voor de leeftijd van 50 jaar. Drie vierde van de borstkankers komt voor bij vrouwen boven de 50 jaar. Gemiddeld gezien is de kans op ontdekken (**ontdekken, dus niet: sterven**) van borstkanker bij de vrouw boven de 50 jaar gelijk aan 2,5 borstkankers per jaar per 1000 vrouwen.

Als we de levensverwachting van de jaren 1900 – de vrouw werd nog geen 50 jaar – vergelijken met de huidige levensverwachting – meer dan 84 jaar – dan wordt het duidelijk dat we nu **ongeveer 35 jaar langer leven dan in 1900**. Als we die 35 vermenigvuldigen met de 2,5 borstkankers per jaar per 1000 vrouwen, dan kunnen we berekenen dat er meer dan 87 borstkankers per 1000 vrouwen nog zullen ontdekt worden doordat we langer leven dan vroeger. Die 87 komt al dicht bij de 100 op 1000 of 1 op 10 vrouwen die borstkanker krijgen in de westerse wereld. Ook wordt elke vrouw met borstkanker in België nauwkeurig geregistreerd. In landen waar de registratie niet zo sluitend is, kan het best gebeuren dat er gezegd minder borstkanker voorkomt omdat de overheid de kankers niet registreert.

Zoals al gezegd is de prognose van borstkanker doorgaans goed. In het onderstaande diagram is het sterftecijfer aan borstkanker en het sterftecijfer aan hart- en vaatlijden uitgezet. Omdat 10 keer meer kans op sterven niet altijd zo veel zegt, hebben we dit uitgezet in een grafiek. Dan wordt '10 keer' visueel heel duidelijk. De zwarte lijn – de kans op sterven aan hart- en vaatziekten – schiet vanaf de leeftijd van 60 jaar bijna loodrecht in de lucht, terwijl de paarse lijn van sterfgevallen aan borstkanker heel gestaag en licht naar omhoog gaat.



Op dit diagram zien we de toenemende absolute sterfte per 1000 vrouwen (verticale as). Op de horizontale as is de leeftijd af te lezen. De zwarte curve is de sterfte door hart- en vaatlijden. De paarse curve is de sterfte door borstkanker. Tabel aangemaakt door Professor Koen Van Herck, vakgroep volksgezondheid en eerstelijnszorg, Universiteit Gent. Bron: Agentschap Zorg en Gezondheid. Cijfers over doodsoorzaken (Online publicatie). Brussel (geraadpleegd op 16/01/2019). Beschikbaar op: www.zorg-en-gezondheid.be/cijfers