

7
vragen
aan de

OVERGANGS- CONSULENTE

De overgang op zich is voor sommige vrouwen al een vervelende periode op zich. Maar komt daar de schildklier ook nog bij om de hoek kijken, dan stapelen de problemen zich vaak op en is het overzicht zoek. Overgangsconsulente Edith Garritsen beantwoordt een paar veelgestelde vragen.

TEKST: TINEKE SIGMOND



De opmerking ‘Uw klachten gaan vanzelf weer over’ draagt meestal niet bij aan een betere kwaliteit van leven van vrouwen. Zeker in combinatie met de overgang staan vrouwen met een schildklierandoening vaak in een spa-gaat: worden mijn klachten veroorzaakt door de schildklier? Of is het de overgang? Onze oproep op Facebook leverde een tsunami aan vragen op. Een hot item dus.

Wij bundelden enkele vragen en legden ze voor aan overgangsconsulente Edith Garritsen van zorgorganisatie Care for Women (www.careforwomen.nl). Edith is gespecialiseerd in vrouwelijke hormonen en in de rol van de schildklier hierbij.



Tegelijk met de diagnose ziekte van Hashimoto adviseerde mijn endocrinoloog te starten met schildklierhormonen en - gezien mijn leeftijd - te stoppen met de pil. Ik kwam direct in de overgang en tobde flink met het instellen van mijn schildklier. Hoe kan dat?

‘Een groot misverstand is dat de anticonceptiepil de overgang stilzet. De overgang is een natuurlijk proces dat doorgaat. De onnatuurlijke cyclus door de pil maakt het wel vaak onduidelijk in welke fase de overgang zich bevindt. Acuut stoppen met de pil adviseren wij dan ook niet. Dit zorgt namelijk voor een directe daling van de vrouwelijke hormonen. Bij ons op consult krijgt de vrouw gedegen informatie over de overgang. Als ze besluit te stoppen met de pil geven wij een afbouwschema mee.’

‘Het geslachtshormoon progesteron neemt af, waardoor de schildklier vertraagt’

Ik ben kilo’s aangekomen en het lukt niet om af te vallen. Hoe komt dat?

‘Tijdens de overgang neemt het geslachtshormoon progesteron af, waardoor de schildklier vertraagt. Ook vermindert het hormoon oestrogeen waardoor de verdeling verandert (we krijgen meer buikvet) en de stofwisseling vertraagt. Hierdoor verbrand je minder calorieën. Ook zorgt de oestrogeendaling voor meer honger en een lager verzadigingsgevoel. Daarnaast werkt stress ook negatief; het veroorzaakt een verhoogd cortisolgehalte, waardoor de bloedsuiker kan gaan schommelen. Hierdoor krijg je meer trek in eten (koolhydraten) en kom je aan.’

SON is geen voorstander van alternatieve of complementaire zorg als die geen wetenschappelijke basis heeft. Vanwege de populariteit van fyto-oestrogenen, supplementen en mineralen bij vrouwen in de overgang kiezen wij ervoor dit onderwerp toch te behandelen, maar niet zonder waarschuwing: **wees altijd voorzichtig en gebruik deze middelen alleen in overleg met je (huis)arts, verpleegkundig specialist of apotheker.**

26 Jaar na mijn diagnose hypothyreoïdie herken ik mijn specifieke symptomen bij zowel te hoge als te lage dosering. Maar het verschil tussen een opvlieger door de overgang en die door een te hoge dosering ken ik nog steeds niet.

‘De werking van de schildklier is zeer nauw verbonden met die van andere hormonen. Daardoor komt een schildklierafwijking vaak voor in de overgang. Er is altijd een verband tussen de verschillende hormonale processen in ons lichaam. Dat wil zeggen, als je hormonaal beter in balans bent, functioneert ook de schildklier beter en zijn bijvoorbeeld ook mensen met diabetes beter ingesteld. Het een kan niet zonder het ander.’

Ik heb al tien jaar overgangsklachten en sinds een aantal jaar een schildklierprobleem. Het zit bij ons in de familie dat dit zich uit na de overgang. Ik slaap slecht: val moeilijk in slaap, slaap erg kort en wordt zeer regelmatig wakker met heftige opvliegers. Volgens de huisarts zijn mijn schildklierwaarden goed.

‘Zoals boven beschreven, zijn veel overgangsklachten te wijten aan een dalend oestrogeengehalte. Wanneer je deze weer in balans brengt met fyto-oestrogenen (zie kader) komt je lijf sowieso beter in balans en vermindert het aantal opvliegers in frequentie en hevigheid.’

Ik heb net uitgebreid laten bloedprikken, maar de huisarts denkt ook aan een burn-out. Hoe werkt het precies als je in de overgang zit en je hebt geen schildklier?

‘Vrouwen in de overgang met hormonale disbalans vertonen inderdaad ook klachten die lijken op een burn-out; vermoeid, lusteloosheid, prikkelbaar, wisselende stemmingen, laag energieniveau, slechte concentratie, vergeetachtigheid, depressieve klachten, gevoelens van angst en/of paniek, ... Onderschat wordt dat deze vrouwen kampen met een hormonale

disbalans. Ook hierbij zien wij vaak goede resultaten als wij het oestrogeengehalte weer in balans krijgen met fyto-oestrogenen.⁷

Kom je na de overgang uit op dezelfde dosis medicatie als waar je voor de overgang goed op was ingesteld?

‘Het blijft belangrijk altijd een vinger aan de pols te houden wat betreft de schildklierwaarden. Laat deze dus regelmatig controleren. Wat je wel ziet is dat het lichaam ná de overgang anders reageert en functioneert, dus mogelijk heb je minder medicatie nodig. Nogmaals, dit is maatwerk. Vergeet niet dat iedere vrouw uniek is. De overgang is een hormonale puzzel.’

Ik ben 37, schildklierpatiënt en mogelijk vervroegd in de overgang. Mijn arts schuift mijn klachten op de overgang. Welke klachten horen bij de schildklier? En welke bij de overgang? En hoe merk ik het verschil? Denk aan gewichtstoename, verstoorde menstruatie, haaruitval, warm/koud.

‘Inderdaad komen bovengenoemde klachten zowel bij de overgang als bij schildklierproblemen voor. Bij jongere vrouwen kan het zinvol zijn om het Follikel Stimulerend Hormoon (FSH) in het bloed te laten bepalen om te kijken of ze in de overgang zijn. Dit hormoon stijgt namelijk in de overgang. Wanneer het FSH bij een vrouw van 37 verhoogd is, spreken we van een vervroegde overgang. Dat is belangrijk om te weten. Het bepaalt namelijk waar we de behandeling inzetten: richten we ons op de overgang of op de schildklier?’

‘Laat tijdens de overgang regelmatig de schildklierwaarden bepalen’

Ik heb al een paar jaar last van zeer overmatig transpireren. Het beïnvloedt mijn dagelijks leven en ik vind het bijzonder onprettig. Is hier iets aan te doen?

‘De meest recente bloeduitslagen laten zien of dit door de schildklierwaarden kan komen. Rond de overgangleeftijd veroorzaakt een daling van het oestrogeengehalte ook de typische overgangsklachten: opvliegers, nachtelijke transpiratie, pijnlijke gewrichten, slechter slapen, stemmingswisselingen, enzovoort. Voldoende water en/of kruidenthee zorgt voor

Fyto-oestrogenen en supplementen

Fyto-oestrogenen zijn plantenbestanddelen en komen voor in groenten, fruit en graanproducten. Er zijn verschillende soorten fyto-oestrogenen, waaronder isoflavonen. Deze komen voor in soja, linzen, kikkererwten en bonen. Fyto-oestrogenen hebben een zwak oestrogene werking. In een systematische review (30 RCT's, n = 2730) werd het effect van fyto-oestrogenen op vasomotorische klachten (opvliegers en (nachtelijke) transpiratieaanvallen) onderzocht. Noch een dieet met veel soja noch het gebruik van soja- of rode-kla-versupplementen had een gunstig effect op de frequentie of ernst van vasomotorische klachten. Soja-extracten kunnen wel de opname van levothyroxine verminderen.

Sommige voedingssupplementen bevatten een grote hoeveelheid fyto-oestrogenen; de effecten op de lange termijn zijn onbekend. Enerzijds worden gunstige gezondheidseffecten geclaimd, anderzijds staat de veiligheid ter discussie.

Zijn ze dan slecht voor je gezondheid?

Er is onvoldoende bewijs dat voedingssupplementen met fyto-oestrogenen ook echt helpen. Wel zijn supplementen met hoge doseringen mogelijk schadelijk voor de gezondheid. Ze kunnen bijwerkingen geven, zoals vaginale bloedingen en leverontsteking.

Bronnen:

Voedingscentrum.nl en richtlijnen.nhg.org/standaarden/de-overgang#volledige-tekst-richtlijnen-beleid à Details →
Fyto-oestrogenen

een goede afvoer van afvalstoffen en het op peil houden van de lichaamstemperatuur (minimaal 30 cc per kilo lichaamsgewicht). Daarnaast zorgen wisselbaden, met name koud afdouchen, voor een goede doorbloeding.’

‘Tot slot adviseren wij altijd om supplementen, vitamines en mineralen minimaal vier uur na de schildkliermedicatie in te nemen, zodat het de werking van medicatie niet beïnvloedt. Verder staat in ons protocol géén fyto-oestrogeen bij gebruik van tamoxifen.’

