

Hormonen tijdens de Overgang

Opvliegers, nachtelijk zweten, slecht slapen, vermoeidheid, vagina droogheid, haaruitval, aankomen, libidoverlies, onregelmatige menstruatie, geheugenverlies, incontinentie, veranderende lichaamsgeur, duizelig, hoofdpijn, prikkelbaar, depressie, pijnlijke gewrichten, angst, droge huid, spijsverteringsklachten, tandvleesklachten, misselijkheid en zo kan ik nog wel even doorgaan

Ik hoef eigenlijk niet meer te zeggen waar deze symptomen bij horen. Juist ja, de overgang! Zit jij er al in? Wanneer de overgang begint is per persoon verschillend. Deze is vaak te vergelijken met de overgangleeftijd van je moeder en/of je eventuele zus(sen). Sommige hebben ontzettend veel last van de overgang en andere gaan er fluitend doorheen. Het feit blijft, dat het gros van de mensen toch veel hinder ervaren aan deze levensfase.



Opvliegers, dat is een klacht waar je bijna niet omheen kunt. Terwijl iedereen in de winter met een dikke trui aanzit op kantoor, schommel jij de hele dag tussen een hemdje, trui en dan weer een hemdje. Heerlijk die temperatuurschommelingen. Ik zal je uitleggen hoe dat komt. Tijdens de overgang kun je een tekort hebben aan oestrogeen en dan krijg je het sneller warm. Hoewel je lichaam slechts 0,1 of 0,05 graden Celsius warmer wordt ervaar jij dat alsof je in de brandende zon zit. Je doorbloeding neemt toe en je begint te transpireren, wat natuurlijk helemaal niet fijn is.

Wat kun je hier zelf aan doen? Zorg ervoor dat je laagjes kleding draagt, de verwarming een tandje lager zet, neem een koude douche, een verfrissend voetbadje en zorg voor een koud glas water binnen handbereik.

Tijdens de overgang kun je veel last hebben van een schommelende oestrogeenspiegel. Als oestrogeen daalt dan daalt ook je serotonine level (je gelukshormoon). Daalt je serotonine, dan neemt de behoefte aan zoetheid toe. Dit is één van de redenen dat je in de overgang moeilijker verleidingen kunt weerstaan en sneller aankomt. Het is juist belangrijk om tijdens en na de overgang beter te letten op je inname van snelle suikers. Kies liever voor heerlijke ongebrande noten, havermout met fruit in de ochtend, een rijkelijk gevulde salade met avocado of een gekookt eitje. Toch veel last van zoete trek? Zoek lekkere gezonde bakrecepten op!

Na de overgang zijn je bijniere en je vetweefsel een belangrijke bron voor de aanmaak van oestrogeen. Zorg er daarom voor dat geen te laag of te hoog vetpercentage hebt. Denk eraan dat je voldoende verzadigde vetten en omega-9 vetten eet. Verzadigde vetten zitten in roomboter en kokosolie en omega-9 vetten zitten rijkelijk in olijfolie en avocado's. Maar waarom precies deze vetten? Je bijnier heeft na de overgang een belangrijke functie bij het aanmaken van oestrogeen en deze worden uit je LDL-cholesterol gemaakt en hiervoor zijn deze vetten écht nodig.



Een superfood dat je in het voorstadium van de overgang, tijdens en na de overgang kan gebruiken is maca, welke een harmoniserende werking heeft. Ongeacht welke hormonale disbalans je hebt, maca kan zorgen dat je klachten verminderd worden. Maca heeft een positieve invloed op je humeur, energieniveau en is libido verhogend wat altijd mooi mee genomen is natuurlijk. Gebruik in de ochtend 1 a 2 theelepels door je smoothie. Een fijne tip als je maca gaat gebruiken; laat je maca poeder één week per maand in je kast staan want zo voorkom je dat je lichaam eraan went.

Fijn weekend!