

Hormoontherapie.....ja of nee?

Wij gaan jou niet vertellen of je wel of niet moet kiezen voor hormoontherapie. In Nederland is de houding t.o.v. hormoontherapie 'voorzichtig'. (Huis-)artsen zullen je niet snel doorverwijzen naar een gynaecoloog of overgangsconsulent om deze optie verder te onderzoeken. De tendens in Nederland is toch voornamelijk dat we 'er-ons-maar-bij-neer-moeten-leggen, want-het-hoort-er-nu-eenmaal-bij'. Onze calvinistische aard schrijft ons vooral 'doorbijten' en 'niet zeuren' voor. In de landen om ons heen wordt veel meer gebruik gemaakt van hormoontherapie.

Er zijn feiten en fabels, vooroordelen en angsten die wellicht niet terecht zijn. Zelf gebruik ik (Esther) geen hormoonsupplementen maar wie weet als ik hele erge klachten heb of ontwikkel die mijn dagelijkse leven zo beïnvloeden dat het niet meer leefbaar is. En wie bepaalt wanneer dat zo is? Mocht je overwegen om hormoontherapie aan te gaan, laat je dan goed adviseren door een overgangsconsulent, gynaecoloog of een organisatie als de Vrouwenpoli Boxmeer of Care For Women. Maak dan je eigen afwegingen.

De feiten en fabels

In Nederland is er een grote angst voor een verhoogde kans op borstkanker. Is dit terecht?

Volgens Care For Women dateren de gegevens waar wij ons hierop baseren nog op oude onderzoeken. Nieuwe onderzoeken laten een ander beeld zien. Volgens deze onderzoeken is het pas zo dat je een verhoogde kans op borstkanker krijgt als je langer dan 10 jaar hormoontherapie gebruikt en boven de 60 jaar bent. Alcohol, roken, overgewicht, op latere leeftijd kinderen krijgen en familiale aanleg hebben veel meer invloed.

Veel vrouwen hebben in hun leven de pil geslikt en de dosis hormonen in de pil is 20 keer hoger is dan de dosis die je krijgt bij hormoontherapie. Het advies van sommige huisartsen om 'gewoon' een tijdje langer de pil door te slikken om eventuele overgangsklachten tegen te gaan, wordt met deze onderbouwing niet gesteund, want dan krijg je nog langer onnodig veel hormonen binnen. Indien er geen sprake meer is van zwangerschapspreventie, is hormoontherapie te verkiezen boven het doorslikken van de pil.

De voordelen

- Bescherming tegen osteoporose
- Bescherming tegen hart- en vaatziekten
- Minder stemmingswisselingen
- Libido verhogend
- Je slaapt beter.

Vrouwen die borstkanker hebben gehad wordt hormoontherapie afgeraden, maar vrouwen die heel vroeg in de overgang raken wordt hormoontherapie juist aangeraden. Dit omdat deze vrouwen dan al heel snel osteoporose of hart-/vaatziekten ontwikkelen.

Als je stopt met hormoontherapie komt de overgang des te harder aan zegt men. Ook dat is persoonlijk en afhankelijk van hoe lang je het gebruikt. Als jij het een paar jaar gebruikt gaat jouw lichaam ook door met ouder worden. Dus je zult het wel merken, maar dat hoeft absoluut niet heftig te zijn.

Bron: Care for Women;

boek: De Overgang, het no-nonsense handboek, Jose Rozenbroek & Jos Teunis, 2016

(Jos Teunis is verpleegkundige overgangsconsulente en runt samen met gynaecoloog Dorenda van Dijken en seksuoloog-psycholoog Bianca van Moorst de Menopauzekliniek in het OLVG locatie West (Amsterdam)).

SOORTEN HORMOONSUPPLETIE

De meeste huisartsen in Nederland schrijven Femoston voor.

Dit is een tablet, een combinatie van bio-identieke estradiol en een soort progesteron dat is 'verbouwd' in de fabriek. Er bestaat (nu) geen tablet met zowel bio-identieke estradiol en progesteron. Dit heeft te maken met patenten en de opbrengst voor de farmaceutische industrie. Er zijn verschillende vormen, voor vrouwen die nog (soms) bloeden en vrouwen die al helemaal gestopt zijn met menstrueren.

Verder is er het middel Livial (een in elkaar 'geknutseld' hormoonpreparaat). Dit werd een tijdje geprezen omdat het in van alles voorziet, maar er zijn nu meerdere studies die uitwijzen dat het product minder veilig is vwb het risico op borstkanker, baarmoederpoliepen en baarmoederkanker. Bij alles wat je slikt kan het leiden tot een hogere kans op trombose. Dien je bijv. Estradiol via de huid toe, dan heb je een veel lagere dosis nodig. In de vrouwenpoli wordt de pleister regelmatig voorgeschreven omdat het goed werkt, vaak in combinatie met een bio-identieke progesteron product (tablet of vaginaal inbrengen).

In het buitenland is veel meer verkrijgbaar, bijvoorbeeld in zalf of gel. Deze smeer je dan op een plek op je huid waar je huid dun is (bijv. binnenkant onderarm of binnenkant bovenbeen). Deze producten uit het buitenland worden niet vergoed door de zorgverzekering.

Vrouwenpoli Boxmeer laat ook soms hormoonpreparaten op maat maken, precies op jou afgestemd. Bio-identieke hormonen (deze worden gemaakt in Duitsland) worden ook niet vergoed door de zorgverzekering.

Bron: Vrouwenpoli Boxmeer, Barbara Havenith (via vlog:)

<https://youtu.be/mg10zL7mRZg>

Menopausal Hormone Therapy (MHT)

In dit stuk wordt verwezen naar nieuw onderzoek waarbij de toename van het risico op hormoongerelateerde kanker wordt ontkracht en de effectiviteit wordt onderschreven.

<https://vrouwenpoliboxmeer.com/2016/11/16/wereldwijde-consensus-over-hormoontherapie-bij-overgangsklachten/>

Oestrogeendominantie vs progesterontekort.

Oestrogeendominantie heeft diverse oorzaken. De verhouding oestrogeen met andere hormonen (voornamelijk met progesteron) is uit balans. Ervoor zorgen dat er minder oestrogeen in je lichaam aanwezig is (zie de aanwezigheid van Xeno-oestrogenen) is één manier. Het kan in jouw geval ook zijn dat het zo is dat je oestrogeen niet goed af kunt breken (in de lever). In dat geval moet je de lever ondersteunen bij deze taak. Het kan ook helpen om de hoeveelheid progesteron trachten te verhogen. Dat is bij veel vrouwen laag, zeker bij vrouwen die veel stress ervaren (of tijdens hun leven hebben ervaren) en waarbij de bijnieren zo druk zijn (geweest) met het produceren van het stresshormoon cortisol dat er geen energie of grondstoffen meer zijn om progesteron aan te maken. Want progesteron en cortisol worden allebei (tijdens en na de overgang) geproduceerd door de bijnieren en komen voort uit dezelfde grondstof. Moet je lichaam te veel cortisol produceren, dan zal progesteron de dupe zijn.

PROGESTERON CREME

» verkrijgbaar zonder recept

De progesteron crème is te koop via de webshop van de vrouwenpoli Boxmeer:

<https://puurvrouw.com/product/progesteron-creme/>

» Uitleg Barbara Havenith, Vrouwenpoli Boxmeer:

Progesteron crème is vooral effectief bij vrouwen in de beginjaren van de overgang, als de menstruaties veranderen. Dichter op elkaar, meer bloedverlies of juist onregelmatiger of grote tussenpozen. In principe kan er dan 1 tot 2 x per dag 1 pompjes crème over de huid verdeeld worden. Liefst op de dunste plekken huid zoals binnenzijde onderarmen of binnenzijde bovenbenen. Bij gevoelige borsten is het ook effectief als het op de borsten gesmeerd wordt. Progesteron crème helpt onvoldoende tegen opvliegers, alleen de combinatie estradiol met progesteron is dan effectief. In dat geval geven we estradiol via de huid en afhankelijk van de wensen van de vrouw een hogere dosis progesteron via de huid of als capsules om te slikken voor de nacht.

Het helpt na de menopauze wel botontkalking voorkomen en het kan een betere slaapkwaliteit geven.

We hebben onze progesteron crème zeer scherp geprijsd, zo is deze ongeveer de helft goedkoper dan de crème van dr. Lee, en zit deze niet in zo'n onhygiënisch potje maar in een dosseerpompje. 80 ml is voldoende voor 80 dagen gebruiken dan wel 40 dagen bij dubbele dosis. Doorgaans wordt de crème wat langer gebruikt alvorens er duidelijk effect is.

Watch this:

Interview met huisarts Nora Hendriks - gespecialiseerd in hormoontherapie rond de menopauze:

<https://youtu.be/uwKlGfgVl5o>

(deel 1) en deel 2:

<https://youtu.be/8OKA1Z4KKkc>