



## OESTROGEENDOMINANTIE

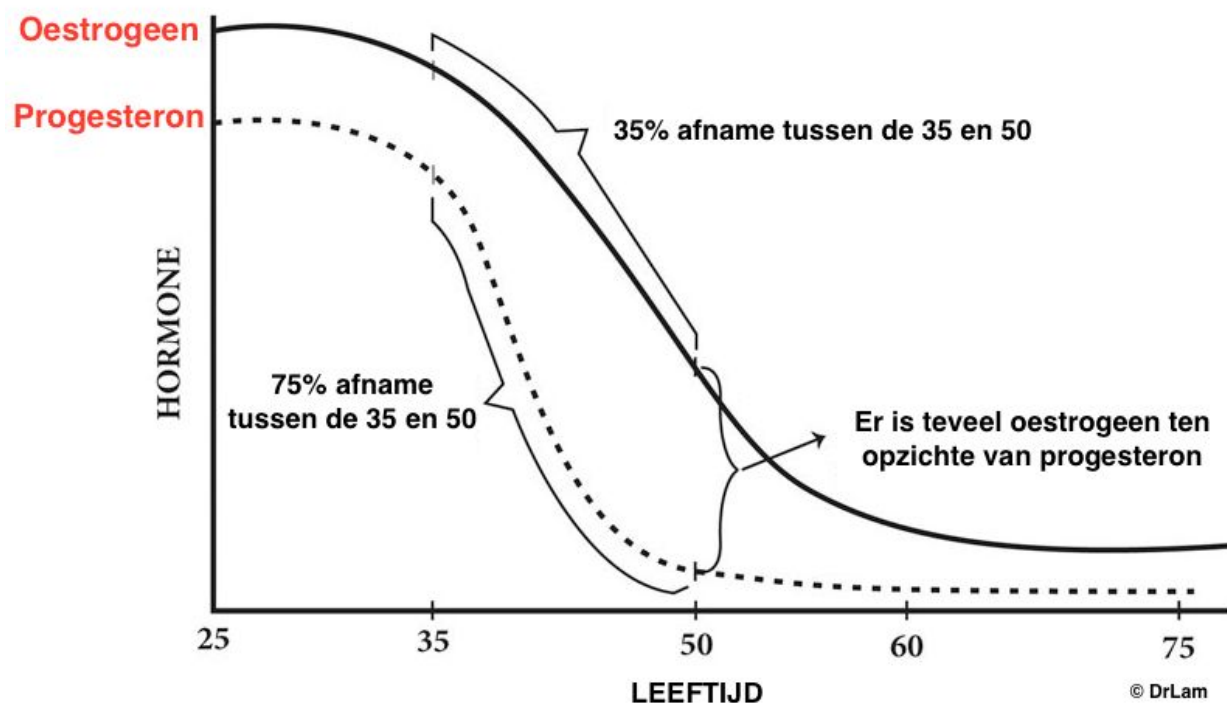
Bij de huisarts of de reguliere gezondheidszorg zul je de term 'oestrogeendominantie' niet vaak horen vallen. Toch is dit voor een groot deel wat er tijdens een vrouwenleven speelt in het lichaam en waar klachten door ontstaan.

De Amerikaanse Dr. Lee beschreef in zijn boek 'What your Doctor may not tell you about Menopause' in 1996 oestrogeendominantie als een tekort aan progesteron. Het probleem kon in zijn ogen worden opgelost door het smeren van progesteroncrème van je 30ste tot op hoge leeftijd, door àlle vrouwen. Verderop komen we nog even terug op het gebruik van progesteroncrème.

### **OESTROGEENDOMINANTIE:**

**Het betekent niet simpelweg dat er teveel oestrogeen in je lichaam aanwezig is. Het gaat om verhoudingen tussen oestrogeen en andere hormonen.**

- 1. De verhouding tussen oestrogeen en progesteron.**
  - \* daling bij allebei, maar meer en snellere daling progesteron.**
- 2. Teveel blootstelling aan hormoonverstorende stoffen.**
  - \* zorgt voor meer oestrogenen t.o.v. progesteron.**
- 3. Kan je lever oestrogenen goed afbreken?**
  - \* bij minder goede werking van de lever op dit gebied ontstaat overschot aan oestrogenen.**



### Oestrogeendominantie uit zich in de volgende klachten:

- ☑ Heftige menstruatie met veel bloedverlies, soms met PMS klachten;
- ☑ Hormonale migraine;
- ☑ Mastopathie (pijnlijke, gevoelige borsten);
- ☑ Vetopslag op billen, benen, borsten en heupen;
- ☑ Myomen (vleesbomen);
- ☑ Poliepen in de baarmoeder;
- ☑ Endometriose (groei van baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder);
- ☑ Bloedverlies na de menopauze
- ☑ Oestrogeenafhankelijke (hormonale) kankersoorten zoals borstkanker en baarmoederkanker.

Tijdens en na de overgang kan er sprake zijn van oestrogeendominantie. Er wordt dan weinig tot geen oestrogeen meer in de eileiders aangemaakt, maar ook geen progesteron. Omdat er in vetweefsel nog wel oestrogeen wordt aangemaakt (en opgeslagen), kan er sprake zijn van dominantie. De lever heeft soms moeite om de oestrogenen af te breken.

Krachttraining kan zorgen voor afbraak van vetweefsel en aanmaak van spierweefsel. Dit verlaagt dus de oestrogeen-aanmaak in vetweefsel. Ook wordt testosteron dan relatief dominant. Dit alles versterkt elkaar, want meer testosteron zorgt ook voor minder oestrogeen.

Het zorgen voor een goede afbraak van oestrogenen (voornamelijk in de lever) kan ook de dominantie verminderen. Eet veel groente, dit alleen al is gunstig voor de lever. Stop met roken, reduceer alcoholinname en stress. Als de lever niet voldoende oestrogenen kan afbreken, blijft het opgeslagen in het lichaam. Het stofje DIM kan helpen bij de afvoer als de lever een handje geholpen moet worden. Overleg dit met een natuurgeneeskundige of orthomoleculair arts of therapeut die ervaring heeft in de complementaire behandeling van oestrogeendominantie.

Soms kan het helpen een tijdje (in overleg met een deskundige) progesteron bij te slikken (suppletie) of een progesteron-creme te smeren. Dit wordt voorgeschreven door een arts, maar omdat een reguliere huisarts oestrogeendominantie niet (her)kent of hiervan op de hoogte is, zal hij dit niet vaak voorschrijven. Een nader onderzoek is ook vaak op z'n plaats. Dit kan via een overgangsconsulente of -als je meer geïnteresseerd bent in bio-identieke hormonen, via een instantie zoals de vrouwenpoli boxmeer.

» **Lees verderop in dit dossier meer over progesteron-suppletie.**

» **Meer over hormoontherapie en bio-identieke hormonen volgt in bijeenkomst 3.**

## XENO OESTROGENEN

Xeno-oestrogenen, ze worden ook wel pseudo of nep-hormonen genoemd, zijn stoffen in het milieu, afkomstig uit de petrochemische industrie, met een sterke oestrogenachtige werking. Ze kunnen moeilijk door onze lever worden afgebroken en bij een overmaat krijgt ons lichaam te maken met een oestrogen overschot. Overtollige oestrogenen stapelen vervolgens in vetweefsels (borsten, hersenen), voortplantingsorganen en lever waardoor deze hun functies niet meer naar behoren kunnen uitoefenen. Met alle gevolgen van dien. Veel van onze huidige hormonale klachten zijn het gevolg van 'oestrogeendominantie'.

De verstoring op de hormoonbalans bij zowel mannen als vrouwen is zeer goed onderzocht. Klachten als onvruchtbaarheid, overgewicht bij jonge kinderen, borstontwikkeling op jonge leeftijd, ook bij jongens, een verlate puberteit, PMS, overgangsklachten, endometriose, verminderde sperma-kwaliteit, geboortefwijkingen, vroeggeboortes maar ook een verminderde schildklierwerking. Logischerwijs verhoogt het ook het risico op hormonale kankers, maar dat wordt nog volop onderzocht. Ook is de kans op leverproblemen groter; dit is ontdekt doordat baby's die infusen kregen met de weekmaker DEHP 50% meer kans bleken te hebben op leverproblemen.

## Xeno-oestrogenen komen o.a. voor in:

- Niet-biologisch vlees (met name rood vlees) en zuivel;
- Pesticiden, herbiciden, fungiciden, DDT, dioxine, PCB's. Daarom verdient biologisch voedsel een grote voorkeur.
- Weekmakers in plastic. Daarom liever niet drinken uit plastic flesjes, geen plastic magnetron schaaltes, zo weinig mogelijk voeding bewaren in plastic etc.
- Drinkwater: helaas is het niet meer mogelijk om ons drinkwater xeno-oestrogeen vrij te houden. Dan zou water onbetaalbaar worden.
- Niet-biologische shampoos, parfums, zonnebrandcrèmes, huidcrèmes etc. (Alkylfenolen, parabenen, SLS etc.)
- Zware metalen als kwik, lood, cadmium, chloor, broom (dus let ook op amalgaamvullingen).
- Schoonmaakmiddelen, lijm, hars, brandvertragers met broom die in zeer veel huishoudelijke producten verwerkt zijn.
- Uitlaatgassen, fijnstof etc.
- Siliconen, verwerkt in allerlei huishoudelijke artikelen, cosmetica maar ook in implantaten. Lekkende implantaten kunnen dus zeker voor extra xeno-oestrogenen zorgen.

## Wat kun je er zelf aan doen?

Lang niet alle stoffen zijn uit te bannen. Maar je kunt wel simpele keuzes maken, zoals deze:

- Bewaar zo weinig mogelijk en koop zo weinig mogelijk voedsel in plastic. Laat eten ook altijd goed afkoelen voor je het in een plastic bewaar schaaltes doet. Of kies liever voor RVS, aardewerk, glas etc.
- Warm je eten/drinken nooit op in plastic. Drink ook geen hete koffie uit plastic bekertjes. Neem evt. je eigen mok mee naar je werk als er koffieautomaten zijn met plastic bekertjes.
- Je eigen boodschappentas altijd meenemen zodat je de plastic zakken in de winkel kunt laten. Dit wordt steeds meer aangeboden, zelfs bij AH.
- Koop een waterflesje van hard plastic of RVS en vul deze zelf met (bron)water. In bepaalde gevallen kun je overwegen je kraanwater te zuiveren met bijv. een 'omgekeerd osmose' apparaat.
- Kies je cosmetica met zorg. Houd hierbij gewoon de simpele stelregel in acht: wat je niet veilig kunt eten, smeer dat dan ook niet op je huid. Er zijn zulke prima natuurlijke/biologische en ook nog eens betaalbare alternatieven. Denk aan merken als Weleda, Dr. Hauschka, Lush, etc.
- Koop altijd tandpasta zonder fluor. Zeker voor (kleine) kinderen! Fluor wordt o.a. in verband gebracht met een veel te vroeg begin van de puberteit.
- Kies je schoonmaakproducten met zorg. Er zijn volop merken zonder een overvloed aan schadelijke stoffen, zoals Ecover, Ecozone of Klok Bio. En je kunt er ook een sport van maken om weer te gaan poetsen met oude huismiddeltjes: azijn, citroensap, zout om te schuren, zuiveringszout, kranten om je ramen te lappen etc. Doe er eventueel een paar druppels etherische olie door als je voor een lekker geurtje gaat.

- Kies altijd voor voedsel uit glas in plaats van blik als je kunt. Blik bevat aan de binnenkant een coating die ook BPA (bisphenol A) bevat. Dit geldt overigens ook voor pakken soep, frisdrank etc. Deze pakken bevatten deze coating ook. Ook hier geldt: liever in glas als het mogelijk is.
- Als laatste: laat je niet gek maken! Probeer gewoon te doen wat in je vermogen ligt en wat ook inpasbaar is. Alle kleine beetjes helpen voor zowel je eigen gezondheid als die van de wereld om ons heen.

Ook qua voeding kun je kleine en simpele aanpassingen doen, zoals deze:

- Eet zoveel mogelijk biologisch. Kies je voor niet biologisch vlees/zuivel kies dan altijd voor de minst vette variant. Ook bij dieren slaat de overmaat aan xeno-oestrogenen zich voornamelijk op in vet en dat eet jij dus weer via je voeding.
- Als je niet voor biologische groenten/fruit kiest, was of schil alles dan goed. Wassen met citroenwater zorgt voor een betere afvoer van de gifstoffen.
- Zorg dat je een paar dagen per week geen vlees en vis eet. Plantaardige eiwitten hebben over de hele linie veel minder milieu-toxines in zich opgeslagen.
- Vermijd de vette, langlevende vissen zoals makreel, tonijn, haai (Surimi), zwaardvis, paling, snoek etc. Zij bevatten, zeker voor zwangere vrouwen, kinderen en zieken heel wat milieu-toxines die ze hebben opgeslagen in hun vet.
- Drink voldoende: afvalstoffen die door de lever onschadelijk zijn gemaakt moeten zo snel mogelijk afgevoerd worden. Zuiver water blijft natuurlijk de beste optie.
- Eet regelmatig wat fyto-oestrogenen, uit lijnzaad, gefermenteerde soja, alfafa, peulvruchten etc., dit omdat deze de werking van xeno-oestrogenen afzwakken. Het eten hiervan brengt, al naar gelang de hoeveelheid lichaamseigen oestrogeen, de oestrogenen in balans.
- Help je lever een handje: zorg dat alle vitamines/mineralen/sporenelementen etc. in je voeding aanwezig zijn omdat je lever deze heel hard nodig heeft voor zijn ontgiftende taken.
- Zorg voor dagelijks minimaal 200 gram fruit en 300-500 gram groente + biologische kruiden/specerijen in je eten vanwege de beschermende stoffen die ze bevatten.
- Probeer zo weinig mogelijk glucose/fructosesiroop (HFCS of GFS) te eten. Dit zit in nagenoeg alle gezoete supermarktproducten.
- Groene voedingsmiddelen die chlorofyl bevatten kunnen veel ongewenste stoffen aan zich binden en zorgen dat ze via urine en ontlasting worden afgevoerd.
- Eet zeker 3-4 x per week groente uit de familie van de kruisbloemigen: voor de mens lijken alle koolsoorten -broccoli, witte-, rode-, palm-, spits-, boeren-, spruit en bloemkool- in klinische studies een uiterst beschermende werking tegen kanker te bieden. Dit zou te maken hebben met het stofje Indol 3 carbinol dat zorgt dat wij giftige stoffen die we binnenkrijgen kunnen neutraliseren en vervolgens kunnen uitscheiden via urine/ontlasting. Een andere werking van deze stof is het omzetten van oestrogeen in een onschadelijke vorm.
- Beweeg dagelijks.
- Dames: doe je BH uit als je thuis bent en kijk of je een BH zonder beugels kunt vinden. Afvoer van xeno-oestrogenen uit je lymfe/borsten is super belangrijk! Lees anders eens het boek [Handboek Borstgezondheid](#) / preventief onderzoek met medische Thermografie van Francine van Broekhoven.

Bronen:

<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/hormoonverstoring.html>

<https://jessevandervelde.com/oestrogeen-dominantie-vermijd-deze-oestrogenen-in-voeding/>

## FYTO OESTROGENEN

In veel van het natuurlijke voedsel dat wij binnenkrijgen zitten fyto oestrogenen. Dit zijn stofjes die lijken op het hormoon oestrogeen. In veel groentes, zaden van planten en peulvruchten bijvoorbeeld zit een lage hoeveelheid fyto oestrogeen, onvoldoende om de hormoonbalans te verstoren.

Een uitzondering hierop zijn sojaproducten en hop. Deze bevatten relatief veel fyto oestrogenen en kunnen de balans zeker beïnvloeden, zowel in positieve als in negatieve zin.

Een tijd lang zijn sojaproducten geadviseerd aan Westerse vrouwen bij overgangsklachten, omdat geconstateerd werd dat vrouwen in het Verre Oosten nauwelijks overgangsklachten hadden en veel soja consumeerden. De link was snel gelegd.

Uit onderzoek is gebleken dat het gebruik van sojaproducten zoals sojamelk, sojayoghurt en soja-vleesvervangers slechts bij een deel van de Westerse vrouwen helpt bij overgangsklachten. Dit geldt ook voor vrouwen die supplementen gebruiken op basis van fyto-oestrogenen (soja, maar ook rode klaver). Een verklaring hiervoor kan zijn dat vrouwen in het Verre Oosten meer darmbacteriën hebben die de fyto oestrogenen om kunnen zetten in een beter werkend oestrogeen.

Daarbij is het natuurlijk zo dat als de klachten die je ervaart juist worden veroorzaakt door een oestrogeendominantie, geen baat hebben bij toediening van nog meer oestrogeen. Klachten die te maken hebben met een tekort aan oestrogeen kunnen wellicht bij sommige vrouwen wel positief worden aangepakt met fyto oestrogenen. Dit is een kwestie van uitproberen, of laat onderzoeken waar de oorsprong van je klachten liggen.

## PROGESTERON SUPPLETIE (capsules of crème)

Over de toename van progesteron te bevorderen zegt de vrouwenpoli Boxmeer het volgende:

Progesterontekort of resistentie voor progesteron kan op verschillende manieren worden tegengegaan. Je kunt de gevoeligheid van je lichaam voor progesteron verbeteren door stress tegen te gaan, bijvoorbeeld door toepassen van body-mind technieken als mindfulness en yoga. Ook zijn er supplementen die een te hoge cortisolproductie kunnen temperen, bijvoorbeeld diverse ginseng-soorten, maar ook vitamine C (en E en D). Er zijn kruiden die de progesteronvoeligheid verbeteren, het bekendst is Vitex Agnus Castus (monikkenpeper of kuisboom, hiervan nemen vrouwen 300-1000 mg per dag).

Tevens kan een progesterontekort worden opgelost door toediening van bio-identiek progesteron. Dat wil zeggen een hormoon dat er precies zo uitziet als lichaamseigen progesteron. Dat kan via een crème – daarmee kan een lage dosis prima worden toegediend – en het kan via pillen, verkrijgbaar onder de merknaam Utrogestan. Progesteron wordt dan gebruikt van de 12e tot en met de 26ste cyclusdag, of wat ook kan, van de 15e tot en met de 28ste cyclusdag. Als de cyclus korter dan 26 dagen is, kan er enkele dagen eerder worden gestart. Als eerste cyclusdag geldt de dag dat de menstruatie begint met helder rood bloedverlies. Utrogestan moet worden voorgeschreven door een arts. Progesteroncreme kan via diverse internetsites zelf besteld worden. Let wel op dat er de **crème** minimaal 2% tot 2,5% progesteron zit. Per milliliter crew zit er 20 tot 25 mg progesteron is. Veel merken bevatten een lager percentage. Wat ook voorkomt is dat er helemaal geen progesteron in zit, maar alleen maar wilde yam extract. Dat werkt veel minder sterk en is geen goede vervanger voor echte progesteroncrème.

Bio-identieke hormonen moet niet verward worden met synthetische varianten van progesteron, deze stoffen worden daarom progestagenen genoemd. Zij hebben deels volledig andere eigenschappen dan progesteron. Ze zitten in middelen als Orgametril (lynestrenol) en Provera (medroxyprogesteronacetaat = MPA) en ook in de pil (levonorgestrel, drospirenon, gestodeen) en in het Mirena spiraal (levonorgestrel). Progestagenen zijn in verband gebracht met een toename van het risico op borstkanker. Dat geldt vooral voor de stof MPA. Echter ook andere progestagenen zijn wat dat betreft ongunstig gebleken. Een mogelijke uitzondering is dydrogesteron (in het overgangshormoon Femoston).

Progesteron zelf heeft op borstklierweefsel bij wetenschappelijk onderzoek een gunstig effect. Bij grotere en langdurige studies werd er tijdens en na het gebruik van progesteron geen verhoogd risico op borstkanker gevonden.

<https://vrouwenpoliboxmeer.com/2016/11/15/progesteron-tekort/>

## Meer informatie

Mocht je belangstelling hebben in het gebruik van progesteron suppletie of meer willen weten over hormoontherapie, dan is de vrouwenpoli Boxmeer een zeer gerenommeerde organisatie. Deze vrouwenpoli werkt zoveel mogelijk met bio-identieke hormonen en met voeding en alternatieve mogelijkheden om de hormonen in balans te krijgen.

Door hun unieke methodes en hun deskundigheid op dit gebied is het zo dat er lange wachttijden zijn. Een andere kliniek die werkt volgens het principe van de vrouwenkliniek Boxmeer zijn er naar ons weten (nog) niet. Natuurlijk kun je ook kiezen voor het raadplegen van een overgangsconsulente. Adressen van consulenten in onze omgeving zijn te vinden op de site:

<https://overgangsconsulente.com/consulentes>

Je kunt je ook via je huisarts door laten verwijzen naar een gynaecoloog of aanvullend onderzoek in het ziekenhuis. In Drachten zit een gespecialiseerde menocare polikliniek:

<https://www.nijsmellinghe.nl/4522/menocare-polikliniek>

Ook via de organisatie Care for Women kun je terecht bij specialisten op het gebied van hormonen. Dit wordt veelal vergoed door je zorgverzekeraar en kun je consulteren zonder doorverwijzing van de huisarts.

<https://zorgverleners.careforwomen.nl/>

Ben je voornamelijk geïnteresseerd in voeding, dan is advies inwinnen van een natuur- of orthomoleculair arts ook een optie.

