

Bio-identieke, niet-synthetische hormoonsuppletie.

Door Brabants Dagblad/Annemarie Vissers

Het zó godvergeten warm hebben dat je het liefst hartje winter in je bikini buiten wil gaan staan. Doorweekte, gebroken nachten - en door dat slaaptekort weer extreem vermoeid raken. Nukkige buien, huilen om niks en woedend worden om alles: ruim 80 procent van de vrouwen ervaart heftige klachten tijdens de overgang. 'En dan hoor je 'hoort er gewoon bij'. Niet dus.'

Dit artikel is afkomstig uit Brabants Dagblad.



"Dat het 'erbij hoort' is echt de grootste onzin. We hoeven dit niet lijdzaam te ondergaan", zegt Estelle ten Cate (52). "Er is iets aan te doen, maar

vrouwen laten zich afschepen bij de huisarts of weten niet dat er een oplossing is. En heel veel artsen óók niet. Dat moet anders."

Estelle is een van de honderden vrouwen die deze week meedoet aan de landelijke 'paaseitjesactie' georganiseerd door de projectgroep *Wij willen onze hormonen terug*. Gewapend met een zak paaseitjes gaan vrouwen langs bij hun huisarts(praktijk) met de oproep aan huisartsen zich te verdiepen in 'lichaamseigen hormoontherapie' tijdens de overgang. In medische termen: bio-identieke, niet-synthetische hormoonsuppletie.

Slikken en smeren

Niks ten nadele van haar huisarts, dat wil Estelle meteen even gezegd hebben. En ook de gebruikelijke disclaimer: ze is geen arts. Voor medisch advies: altijd naar je huisarts of de specialist, benadrukt ze. Maar als ze door het vertellen van haar eigen ervaring, ook maar één vrouw met heftige overgangsklachten kan helpen door haar te wijzen op lichaamseigen hormonen, dan is Estelle tevreden.

Volgens de projectgroep zijn huisartsen terughoudend met het voorschrijven van lichaamseigen hormonen. Dat is volgens de groep veroorzaakt door een achterhaald WHI-onderzoek uit 2002, met als conclusie: 'hormoontherapie geeft een vergrote kans op kanker'.

Huisartsen gebruiken daarom nog vaak de conservatieve richtlijnen van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) waardoor ze liever synthetische hormonen voor maximaal vijf jaar voorschrijven.

Estelle: "Mijn hormonen deden al nooit wat ik wilde. Twintig jaar geleden deelde ik mijn verhaal over endometriose, daar was toentertijd ook geen aandacht voor. Nu ga ik weer voorop. Ik gun het ons vrouwen zo. Het taboe en in stilte lijden moet eraf. Mijn moeder is tijdens haar overgang 14 centimeter gekrompen door osteoporose, broze botdichtheid. Met hormonen was daar wat aan te doen geweest. Maar er werd niet over gesproken."

'Gewoon even erdoorheen'

Het is een probleem wat vaak voorkomt bij 'vrouwenkwalen': die worden veelal weggewuifd met het idee dat 'je er gewoon even doorheen moet'. En daarbij:

"Jarenlang is het mannelijk lichaam als uitgangspunt genomen bij medisch-wetenschappelijke onderzoeken. Maar een vrouwenlichaam is complexer."

Estelle slikt en smeert sinds twee maanden oestrogeen. En "heeft ze haar leven weer terug." Binnen twee weken werkte het, merkte ze op. Hoe anders was het zonder die pil en smeersel: "Ik ben van nature een blij ei, maar daar was niets meer van over."

Hevige opvliegers overdag, meerdere keren per nacht badend in het zweet wakker worden, 's ochtends oververmoeid naar het werk door de brakke nachten. "In het begin dacht ik nog: niet zeuren, pak gewoon een paracetamol." Ook de opvliegers neemt ze eerst voor lief: "Ik had waaiers in alle kleuren. Droeg ik zwart, dan wapperde ik met een zwarte. Ik probeerde er maar een fashion-statement van te maken, zo lachte ik het weg."

In bikini in de sneeuw liggen

Maar er viel steeds minder te lachen: "Tijdens een zomerse hittegolf stond ik te koken in de keuken. Het zweet gutste van me af, alsof ik hardliep in de sauna. In de winter had ik visioenen van in bikini buiten in de sneeuw liggen. Op mijn werk liep het niet meer. Uiteindelijk resulteerde dat in een burn-out. Er moest iets gebeuren."

Ze vond een luisterend oor en stevige begeleiding van een gynaecoloog en endocrinoloog (houdt zich bezig met ziekten van hormonen en hormoonklieren) bij de landelijke Hormoonpoli. "De huisarts sloeg ik over. Meteen door naar een specialist." Zoals gezegd, niet omdat haar huisarts niet welwillend is - hoewel ze verhalen kent van vrouwen die moeten smeken om geholpen te worden. Estelle: "Huisartsen moeten zó veel kennis hebben van zó veel aandoeningen. Ik begrijp dat ze niet altijd op de hoogte zijn van de meest actuele richtlijnen. Ik neem ze dat niet kwalijk."

Verbetering

Haar vriend merkte als eerste de verbetering op. Dat mannen vaak geen flauw benul hebben van de overgang, begrijpt ze. "Tegenwoordig kunnen mannen ervaren hoe weeën voelen, door zo'n band die schokken geeft. Kon dat maar bij overgangsklachten." Grappend: "Dan zou de wetenschap er meteen bovenop gedoken zijn." Dan serieus: "Probeer als man niet te oordelen of er grappen over te maken, maar vraag uitleg of of je iets kunt betekenen." Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) was niet bereikbaar voor een reactie.

Landelijke Paaseitjesactie

De actie is bedoeld om aandacht te vragen voor een grote doelgroep: de eitjes van vrouwen raken op vanaf 35 jaar, waardoor ze een groot tekort krijgen aan drie essentiële hormonen: oestrogeen, progesteron en testosteron. Lichaamseigen hormonen kunnen veel van de ergste klachten verminderen. Deze moeten worden voorgeschreven door een arts, maar die zijn vaak niet (volledig) op de hoogte van de mogelijkheden, meent de actiegroep.