



AF LISE MORTENSEN HØY FOTO: COLOURBOX OG BULLS PRESS

# Overgang uden gener

Overgangsalderen kan  
klares på mange måder

melbrosia® woman Classic  
- dit alternative valg til hormoner

Svedeture, dårlig nattesøvn, ekstra kilo på sidebenene, let til tårer og 'sandpapir forneden' – der er rigtig mange gener, der kan ramme dig i overgangsalderen. Men der er heldigvis rigtig meget, du selv kan gøre for at undgå dem, se bare her.

**D**er er rigtig mange gode råd at tage af, når du vil finde den letteste vej igennem overgangsalderen. Det er naturligvis individuelt, både hvad der virker, og hvad man ønsker at kaste sig ud i, og mulighederne er mange – fra hormontilskud, kostomlægning, forskellige alternative behandlingsformer – til naturligt østrogen og udrensning af kroppen.

Overgangsalderen indtræffer, når du holder op med at få ægløsning, og din krop skal omstille sig til, at produktionen af de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron gradvis ophører. Den kan starte, fra du er ca. 45 år, til du er

55 år – som gennemsnit indtræder den i 51-års alderen. De første tegn er oftest uregelmæssig blødning – men det er forskelligt fra kvinde til kvinde, det kan også starte med f.eks. hedeture eller 'dårligt humør'. Hjerterbanken, tørre slimhinder, nedsat sexlyst, fordøjelsesbesvær, vægtproblemer, inkontinens, hudproblemer, blærebetændelse, træthed, ledsmerter, knogleskørhed, nervøsitet, søvnløshed, hjerte-kar-sygdomme, depression, uro og angst – generne kan være mange, men normalt er det især hedeturene, som bemærkes. Nogle bliver badet i sved og må skifte tøj flere gange i døgnet. Men – heldigvis – er der også kvinder, som går helt eller næsten fri.

## Hormoner eller ej?

Der er mange argumenter for og imod hormoner. Vi har spurgt **gynækolog Christine Felding** om hendes mening:

– Når der kommer en kvinde til mig, og hun virkelig synes, overgangsalderen er slem, er det min indstilling, at hun naturligvis skal have hormoner. Måske kan hun ikke sove om natten, måske bliver hun nødt til at hænge ud ad vinduet, når hun er til møde på arbejdet. Eller hun sidder og græder hver dag ved middagsbordet, så hendes mand er ved at blive vanvittig. Der er jo altså også noget, der hedder livskvalitet, siger Christine Felding:

– Hormoner blev bandlyst i 2002, hvor en amerikansk undersøgelse viste forhøjet risiko for brystkræft, når kvinder tog hormoner. Men for det første er risikoen kun forhøjet for kvinder, der tager hormoner i over fem år. For det andet er hormonpræparaterne ændret i dag, doserne er meget mindre – og hormonerne gives i meget kortere tid. Man har for nylig skønnet, at ud af 1.000 kvinder i alderen 50-59 år, som ikke tager hormonpræparater, og som man følger i fem år, vil man normalt forvente 10 tilfælde af brystkræft. Hvis de samme

1.000 kvinder tager hormonpræparater i fem år, vil man forvente yderligere seks tilfælde af brystkræft. For en sikkerheds skyld er det vigtigt at få en mammografiundersøgelse af brysterne hvert andet år, mens du er på hormoner.

– Kvinder, som har haft brystkræft eller har brystkræft i familien, bør dog undgå at tage hormonpræparater, understreger Christine Felding.

Hormonerne findes i to grupper: Hormoner til kvinder, der fortsat har ægløsning, hvor hormonerne vil normalisere menstruationen. Og hormoner til kvinder, der er holdt op med at have menstruation – de får ikke menstruation igen af at spise hormonerne. Hormonerne tager alle generne ved overgangsalderen, mens du tager dem, og de aller fleste vil kunne tage hormoner i et eller to år og så prøve at trappe ud. Hvis generne kommer igen, kan de fortsætte med hormonerne f.eks. i et år mere – og så prøve at stoppe. Christine Feldings erfaring er, at for de aller fleste kvinder vil generne efter få år være væk, også når de holder op med at tage hormonerne.

## Kulhydrater giver bakkenbarter

Hvis du spiser i overensstemmelse med de kostråd, vi har fået gennem mange år: magert og med mange kulhydrater, kan du ende med at få **kludder i hormonerne** – og dermed få ekstra slemme gener i overgangsalderen, siger **Mia Damhus**, som er ernæringsterapeut på Center for Ernæring og Terapi:

– Et måltid, der næsten udelukkende består af stivelse, giver hverken energi eller næring nok. Og frem for alt får det dit blodsukker til at stige alt for voldsomt. Et stærkt svingende blodsukker kan føre til et **kronisk højt indhold af insulin i blodet**, og det kan påvirke produktionen af hormoner. Insulin, der regulerer blodsukkeret, er et meget centralt hormon. Det sørger ikke kun for energi til cellerne, men styrer også en række andre vigtige funktioner i kroppen.

– Hvis insulinproduktionen er alt for høj, **øger det produktionen af mandlige kønshormoner**, forklarer Mia Damhus:

– Kvinder ændrer figur, får mere æblefacon end pærefacon. Vi får hår i bikinistrikket langt ud over, hvad vi synes er sjovt. Vi kan få bakkenbarter, hår på overlæben og en dybere stemme. Og når vi kommer i **overgangsalderen, kan problemerne forværres**, for når produktionen af kvindelige hormoner falder, vil det i sagens natur opleves voldsommere, hvis du i forvejen ligger lavt på de kvindelige hormoner, forklarer hun.

Hvis du sørger for at holde produktionen af insulin stabil ved at spise **mad, der stabiliserer blodsukkeret**, så har du et kraftfuldt værktøj til at påvirke hormonproduktionen. Derfor gælder det om at spise groft brød med f.eks. jordnøddesmør, pesto, hummus, fede fisk eller æg, mandler og nødder. Og at hælde gode olier over salaten. Bare en lille smule fedt bremser stigningen i blodsukkeret, fordi fedtet bremser tømningen af mavesækken.

**melbrosia® woman Classic**  
- indeholder naturlige ingredienser



**Danske kvinders foretrukne kosttilskud i overgangsalderen**



Hvad med at prøve ...

### • ZONETERAPI

Behandlingen kan give en balancering af det hormonelle system, og mange oplever en afslappende virkning, der giver en bedre nattesøvn. Mange kommer til zoneterapeuterne, fordi de har hedeture, og her kan behandlingen også tit lindre. Ud over behandlingen under fødderne vil zoneterapeuten typisk også rådgive om kostændringer og kosttilskud, der kan være med til at forstærke virkningen af zoneterapien. Typisk vil du blive tilbudt et forløb på fire til seks behandlinger inden for kort tid, hvorefter du sammen med behandleren afdækker, om behandlingen virker. Herefter vil de fleste kunne klare sig med vedligeholdende behandling f.eks. en gang om måneden.

### • AKUPUNKTUR

Kineserne ser overgangsalderen som en ubalance mellem yin og yang, der ofte kan afbalanceres ved hjælp af akupunktur. Med de små nåle kan akupunktøren påvirke alle kroppens funktioner og genoprette balancen i hormonsystemet og energibanerne. Det kan i de fleste tilfælde både dæmpe generne ved overgangsalderen og gøre processen kortere. Behandlingen er individuel, men mange får fra fire til otte behandlinger over en kortere periode. Herefter er der nogle, der kan stoppe behandlingsforløbet, andre har brug for vedligeholdende behandlinger, f.eks. hver eller hver anden/tredje måned.

### • KRANIO-SAKRAL TERAPI

Kranio-sakral Terapeuterne har gode erfaringer med at balancere ubalancer

i det hormonelle system, f.eks. hormonelt betinget migræne. Med lette tryk og stræk forløses spændinger, og forskubbete knogler hjælpes på plads. På denne måde kan Kranio-sakral Terapeuten påvirke centralnervesystemet direkte og dermed stimulere transporten af hormoner i blodbanen og ud til kroppens organer. Dette vil i mange tilfælde gøre, at hormonbalancen normaliseres, og at en del af symptomerne på overgangsalderen mindskes.

### • PHYTOTERAPI

Behandlingen begynder med en grundig samtale, hvor phytoterapeuten danner sig et indtryk af de problemer, som du henvender dig med. Symptomer, kostvaner, medicinforbrug, fordøjelse, psykisk velbefindende og livsstil vendes i løbet af samtalen. Herefter undersøger phytoterapeuten dit generelle energiniveau for at afdække eventuelle ubalancer. Til sidst udarbejder terapeuten et forslag til en behandling, der passer til dit behov. I behandlingen kan indgå naturmedicinske præparater. Der kan også indgå rådgivning om ernæring, herunder kosttilskud, vitaminer og mineraler.

### • ERNÆRINGSTERAPI

En helhedsorienteret terapi, hvor ernæringsterapeuten spørger ind til dine kostvaner, motionsvaner, livsstil, søvn, etc., hvilket leder frem til et billede af din fordøjelse, din hormonbalance og dit blodsukker – og hvor belastet din krop er. Hvis en del af din krops funktioner er ude af balance, eller organerne er overbelastede, kan de nemlig ikke klare at omstille hormonbalancen i overgangsalderen. Ernæringsterapeuten udarbejder herefter rammerne for, hvad du kan spise for at komme nemmere igennem overgangsalderen – eller for at lette helt konkrete gener. Nogle kvinder kan have rigtig godt af at rense kroppen og særligt leveren ud og få blodsukkerbalancen reguleret; begge dele har betydning i forhold til at regulere hormonbalancen. Ofte skal der skrues ned for alkohol, sukker, kaffe og frugt – mens der skal skrues op for grønsager, proteiner, sunde fedtsyrer fra fed laks, fed avocado, nødder, mandler samt for motion. Mange kan klare sig med tre til fire besøg hos ernæringsterapeuten, men der er også en del, der har brug for flere besøg, fordi problemerne bliver afdækket 'i lag', efterhånden som vanerne ændres.

## LOKALE HORMONER

Mange kvinder kommer til at lide af tørhed 'i bunden' i overgangsalderen, både i slimhinden i skeden og i en del af blæren. Det giver problemer ved samleje og giver også tit problemer med inkontinens og blærebetændelse. Her hjælper en lokal hormonbehandling, der gives som stikpiller eller en lille ring, der sættes op og afgiver hormoner over længere tid. Hormonerne virker lokalt på slimhinden og spredes ikke i kroppen.

### GODE FØDEVARER



Der findes mange fødevarer med østrogenlignende virkning, der i deres naturlige form er uden den risiko, som lægemidler med østrogen har. Stofferne kaldes fytoøstrogener, og de findes blandt andet i soja, hvidløg, selleri, hørfrø, ingefær samt i mange grønsager og i frugt.

### HUSK KALKEN

I løbet af de første fem år efter overgangsalderen går tre til fem pct. af knoglemassen tabt om året, herefter er knogletabet én til to pct. Derfor er det **supervigtigt at få kalk og D-vitaminer nok**. Tag et kalktilskud, og spis masser af fede fisk. D-vitamin tilskud kan være aktuelt i den mørke tid.

## Min anden ungdom

På hjemmesiden [www.minandenungdom.dk](http://www.minandenungdom.dk) kan du læse mere om overgangsalderen. Siden er et frit forum, hvor kvinder kan inspirere hinanden, udveksle idéer til at forbedre livskvaliteten, skrive deres egne historier og åbent fortælle om erfaringer, frustrationer eller glæder forbundet med livet før, under og efter overgangsalderen. Bag sitet står Nordisk Film \ Play, TBWA \ WorldHealth og Novo Nordisk.

Afhjælper gener i forbindelse med overgangsalderen



melbrosia® woman Classic  
- brugt af kvinder i mere end 40 år

# 4 GODE OVERGANGSRÅD

- Hold dit soveværelse køligt.
- Dyrk motion. Du kan træne kroppen til at skille sig af med varmen.
- Vær bevidst omkring din kost, din krop ændrer sig, måske skal din kost også ændres.
- Spar på kaffe og alkohol, så kalkindholdet i dine knogler ikke reduceres unødigt.

## HVAD MED VÆGTEN?

Mange kvinder oplever, at overgangsalderen påvirker stofskiftet, så de tager på, hvis de spiser, som de altid har gjort. Desuden har de svært ved at tabe sig. Husk, at det er en god idé at kvitte cigaretterne, før du kommer i overgangsalderen – ellers tager du 'dobbelt' på.

## HUD OG HÅR

Ja, det passer desværre. Både hud og hår påvirkes af overgangsalderen,  **huden bliver mindre elastisk**, og mange oplever, at de får **tyndere hår**.

## MULIG RISIKO VED BRYSTKRÆFT

Resultaterne fra eksisterende undersøgelser om planteøstrogener, specielt soja og brystkræft, har været meget blandede. Ifølge Kræftens Bekæmpelse kan det derfor ikke udelukkes, at kosttilskud med planteøstrogener – i lighed med andre hormonpræparater – øger risikoen for brystkræft. Se mere på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

# Hjælp fra naturen

Hvis du gerne vil undgå at tage kunstige hormoner, kan du prøve at tage et af de kosttilskud eller naturlægemidler, der kan afhjælpe generne i overgangsalderen. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, om det virker, og hvad der virker. Nogle produkter er baseret på soja, andre på forskellige urter og andre igen på pollen – så det er en god idé, at du prøver dig lidt frem.

### Chello Forte

Her hjælper de naturlige ingredienser dig med at undgå svedeture – og produktet lover, at du får mulighed for at få en ordentlig nattesøvn. Chello Forte er baseret på ekstrakt af soja, salvie, lucerne og vild yams.

### Femal Balance

En stor undersøgelse har for nylig vist, at Femal Balance kan reducere svede og hedeture, irritabilitet og træthed med

mellem 50 og 65 pct. for kvinder i overgangsalderen. Produktet er fremstillet af pollenekstrakt, af gelé royale – der er bidronningens energirige føde, samt af den vigtige antioxidant, E-vitamin.

### Melbrosia Classic

Produktet har været brugt af kvinder i mere end 40 år – og det er dokumenteret, at det afhjælper hedeture og træthed i overgangsalderen. Det er et rent produkt uden tilsætningsstoffer, og de vigtigste ingredienser kommer fra biernes verden. Produktet består af en unik blanding af blomsterpollen, pergapollen og gelé royale, der er et produkt, som bierne fremstiller specielt til bidronningen i stedet. Der er lavet studier på virkningen af Melbrosia, og der anvendes en særlig teknologi, der sikrer, at de aktive ingredienser optages.

### Femi Balance

Kan medvirke til at holde kroppen i balance, når den faldende hormonproduktion giver ubehagelige symptomer. Rødkløver, salvie og yamsrod formindsker symptomer som hedeture og nattesved, mens grå valnød, fennikel og bukkehorn understøtter fordøjelsen, og granatæble supplerer med en gavnlig antioxidantvirkning.

### Membrasin

Membrasin indeholder ekstrakt af havtornbær, som dokumenteret styrker og vitaliserer sarte og ømfindtlige slimhinder i øjne, næse, mund og underlivet.

### No 8

Med rødkløver, salvie og guarana. Rødkløver indeholder isoflavoner, som kan nedsætte hedeture og nattesved, salvie forbedrer humøret, og guarana sætter gang i forbrændingen og giver øget energi.



melbrosia® woman Classic

Unik kombination af blomsterpollen, pergapollen og gelée royale