

DET KAN ØSTROGENMANGEL OGSÅ GØRE VED DIG

Skjulte skavanker

Vi hører meget om hedeture i forbindelse med overgangsalderen, men østrogenmanglen giver også andre skavanker, som kommer snigende – måske uden at du bemærker det?

De fleste kvinder kommer i overgangsalderen først i halvtredserne. Det betyder, at æggestokkene holder op med at producere det kvindelige kønshormon østrogen, og det kan give en lang række symptomer. De mest omtalte er hedeture, dårligt humør og forringet nattesøvn. Men også ledsmerter, hukommelsesbesvær, knogleskørhed, overvægt, øget hårvækst og svag bækkenbund kan følge med. Læs om problemerne, og om, hvad du kan gøre ved dem, her.

LEDSMERTER

Mange kvinder oplever ledsmerter, når østrogenproduktionen falder. Der kan både komme stivhed og deciderede smerter i leddene, specielt fingrene, ryggen og bækkenet. Seneskeder i arme og ben kan også give smerter. Årsagen er, at østrogen stimulerer både bindevævet omkring leddene og slimhinderne i selve led- og seneskeder. Når denne stimulering holder op – samtidig med at den almindelige aldringsproces sætter ind, nedsættes smøringen af både led og sener. Smerterne forveksles ofte med slidgigt.

Alle former for bevægelse og motion hjælper, fordi det stimulerer produktionen af ledvæske, der smører leddene og giver næring til brusken, der dermed bedre kan beskytte knoglerne. Motion kan derfor også beskytte dig imod slidgigt.

Der er mange, der oplever, at ledsmerterne forsvinder, når de får et tilskud af østrogen. Så diagnosen kan så at sige stilles 'baglæns' ved at se, om østrogen afhjælper smerterne.

Sørg for at få masser af gode fedtsyrer, f.eks. hørfrøolie, kæmpenatlysolie, fiskeolie. Undgå mættet fedt.



NY VÆGT OG FEDTFORDELING

Du er mere udsat for at tage på, når du kommer i overgangsalderen, og det er også sværere at tabe kiloene igen. Kvinder tager i gennemsnit fem kilo på omkring overgangsalderen. Men det er IKKE kun en naturlov, men også en tendens til, at man med alderen spiser mere og rører sig mindre! I perioden fra du er ca. 40, til du er 75 år, taber du omkring halvdelen af muskelmassen – mens din vægt typisk enten er uændret eller stigende. Det betyder, at fedtfordelingen ændres til den forkerte side – hvis ikke du aktivt gør noget ved det. Også derfor er det supervigtigt, at du er fysisk aktiv, så du opbygger muskler og mister fedt. Det er fortrinsvis det fedt, der sidder på maven, et aktivt liv får til at forsvinde; og bugfedtet er vel at mærke det farligste.

HUKOMMELSES- BESVÆR

Overgangsalderen kan give perioder med dårlig hukommelse og koncentrationsbesvær. Bare rolig, det går over af sig selv med tiden. Men hvis det er voldsomt, kan du prøve at tage østrogen i en periode og se, om det virker.

MINERALET ZINK menes at påvirke hukommelsen. Zink findes især i frø, bønner, ærter, nødder, kød, fisk samt østers.

GODE FEDTSTOFFER, især DHA er med til at sikre, at hjernecellerne "snakker sammen", hvilket har stor betydning for hukommelsen og koncentrationsevnen. DHA findes i fiskeolie og kan dannes ud fra hørfrøolie.

FEDTSYRERNE FOSFOLIPIDER har også stor betydning for hukommelsen, de findes i æggeblommer og indmad.

NATURMEDICINEN GINKGO BILOBA stimulerer både hukommelse og opmærksomhed.

KNOGLESKØRHED

Østrogen formindsker nedbrydningen af knoglevæv – og når produktionen standser, går afkalkningsprocessen hurtigere.

Spis derfor kalkholdige fødevarer: mælkeprodukter og kål, salat, bønner, broccoli, brød og mandler. Suppler med kalk, magnesium og D-vitamin og få målt kalkprocenten i knoglerne med jævne mellemrum.

HÅRVÆKST OG MAVEFEDT

Når østrogenproduktionen standser, har det mandlige hormon, testosteron, mere indflydelse, og det bevirker, at ekstra fedt har tendens til at sætte sig på maven, samt at en del kvinder oplever øget hårvækst, f.eks. tendens til overskæg, flere hår på benene og måske hår omkring brystvorterne. Testosteronet kan også øge sexlysten.

6 om hormoner

1 Hormonbehandling kan gives som sekvensbehandling, hvor man efterligner den normale cyklus, og får månedlige blødninger.

2 Hvis du ikke har haft menstruation i et år, kan du få en såkaldt blødningsfri hormonbehandling.

3 Hormonbehandling kan gives lokalt i skeden, det afhjælper både tørhed i skeden og problemer i blære og urinveje – f.eks. gentagne blærebetændelser.

4 Undersøgelser har tidligere vist, at hormoner kan give øget risiko for brystkræft. Nyere undersøgelser viser, at den forøgede risiko er meget lille.

5 Nye undersøgelser indikerer, at tidlig start på østrogenbehandling i overgangsalderen kan beskytte kvinder, der er arveligt udsatte for at få hjerte-kar-sygdomme.

6 Generne kommer ikke tilbage, hvis overgangsalderen er overstået, når du stopper hormonbehandlingen.

Spis dig til østrogen

Du kan spise naturlige østrogenlignende stoffer – fytoøstrogen. Dem får du særligt igennem bælgfrugter som soja, linser og kikærter, i nødder, hørfrø og græskarkerner, knoldselleri, hvidløg, havre og andre kornprodukter samt rødkløver og persille.

SLAP BÆKKENBUND

Østrogen virker styrkende på bindevæv og muskler – og dermed også bækkenbunden. Når østrogenproduktionen ophører, er din bækkenbund derfor ekstra udsat for at blive svag og det kan føre til nedsynkning af blæren og livmoderen og til inkontinens. Hvis du har haft besværlige fødsler eller haft arbejde med tunge løft, kan din bækkenbund være ekstra svækket.

Bækkenbundstræning kan både forebygge og afhjælpe en slap bækkenbund og du skal lave dem hele livet. Find øvelser på www.knibnu.dk