

HEDETURE

HVOR LÆNGE MÅ JEG BRUGE PLASTER?

[SPØRGSMÅL] Jeg begyndte for et halvt år siden på Evorel-plaster og har det fint med dem, hedeturene er pist væk. Men jeg tænker, om det er godt at bruge konstant. Kan de forebygge tørre slimhinder, knogleskørhed og den slags gener? Jeg har fået fjernet livmoder og æggestokke.

[SVAR] Når du har fået fjernet livmoderen, kan du nøjes med det ene hormon – østrogen – mod forskellige gener i overgangsalderen, og det hjælper på alle de ting, du nævner; tørre slimhinder, knogleskørhed m.v. Præcis hvor længe du skal bruge det, er svært at sige og afhænger også af din alder. Når du kommer op i årene – måske omkring de 60, kan du jo begynde at trappe ud. Rent østrogen øger ikke risikoen for brystkræft, så det haster ikke. ■



Christine Felding

Gynækolog

SPØRG OM DIT UNDERLIV

www.felding.dk

Skriv dit spørgsmål til
psykologi@aller.dk

Klimakteriet

Hedeture og nattesvedeture er et tegn på klimakteriet og optræder hos over 50 % af kvinderne i den vestlige verden. Hedeture er mindre udbredt i Asien, hvilket tyder på, at kosten betyder meget.

Kostråd: Indtag soja og andre phytoøstrogener – græskarkerner, hørfrø, solsikkekerner, sesam og mandler. F.eks. kan 100 gram tofu og en skefuld malet hørfrø i den daglige kost ofte være nok. Få masser af fibre. Citrusfrugter er rige på C-vitamin og bioflavonoider, som styrker blodkarrene. Begræns koffeinholdige drikke, syredannende kost, alkohol og rygning. Undgå opvarmede fedtstoffer og animalsk fedt. Spis gode planteolier i hverdagen. Suppler eventuelt med fiskeolie i kapselform.

Urter: Cimicifuga racemosa (sølvlys) og eventuelt Vitex agnus castus (kyskhedstræ), Angelica sinensis (kinesisk kvan). Salvia officinalis (Salvie) anbefales som urtete tre gange dagligt.

*Kilde: Sundhedshåndbogen af
Pernille Lund og Marianne Pal.*