

GUIDE

Håndtér hormonerne

Vidste du, at der var noget, der hedder før-overgangsalder? Jo, den er god nok, hormonerne begynder for mange af os at drille allerede sidst i 30'erne. Den gode nyhed er, at det giver dig mulighed for at håndtere dem i god tid og dulme overgangsalderens irriterende følger effektivt. Læs her hvordan.

AF CHRISTINA FABRIN LARSEN · FOTO: PANTHERMEDIA

FASERNE OP TIL OVERGANGSALDEREN

– De symptomer på før-overgangsalder, mange kvinder går rundt med, forveksles ofte med andre lidelser, da før-overgangsalder desværre ikke er noget, der er fokus på i Danmark. Men symptomerne skønnes alle at være resultatet af ændret hormonbalance i årene op til overgangsalderen, siger læge Søs Wollesen.

Hun taler om to faser i før-overgangsalderen:

Første fase kan begynde helt op til 10 år før sidste menstruation, dvs. allerede i 30'erne for nogles ved-

kommende. Måske udebliver én eller to årlige ægløsninger, hvilket kan give symptomer som væskeophobning, humørsvingninger, grådlabilitet og PMS-følelse i forstærket grad. Men dog primært de måneder, hvor ægløsning udebliver.

Anden fase er de sidste knap fem år op til sidste menstruation. Her kan flere ægløsninger udeblive og symptomer såsom ømme led, kløende hud, døsig hoved, maveproblemer, svimmelhed og følelsen af, at hjertet springer et slag over, dukker op.

OM HORMONERNE

ØSTROGEN løfter dit humør, stimulerer dine slimhinder, gør din hud elastisk, giver dig koncentration, overblik, appetit og psykisk overskud. **PROGESTERON** beroliger dig og modner celler i dine bryster og æggestokke. Begge hormoner hjælper også på søvnen. **TESTOSTERON** har kvinder også lidt af. Det er blandt andet det, der sørger for, at vi har lyst til sex.

Når balancen mellem disse tre hormoner ændres, påvirkes dit humør, din krop, dit velbefindende og din sexlyst.

OBS!

Vær opmærksom på, at alle symptomer her i artiklen kan have en anden årsag end før-overgangsalderen. Få dem altid tjekket ved lægen først.

SYMPTOMER PÅ FØR-OVERGANGSALDEREN – og hvordan du afhjælper dem

1. DINE LED SMERTER ELLER ER ØMME

Det skyldes svingninger i østrogenproduktionen, da østrogen påvirker leddenes funktion og mængden af ledvæske.

Sådan afhjælper du generne:

- Omega-3 er nødvendigt, da det gør dine celler mere modtagelige for nødvendige hormoner. De enzymer, der skal bruges for at optage omega-3 fra almindelig fiskeolie, har man ikke nok af, hvis man mangler østrogen. Så tag krillolie, der indeholder lettere optagelig omega-3.
- Tumeric virker antiinflammatorisk på de ømme led og stimulerer til dannelse af mere ledvæske.
- Motion frigiver væksthormon, som øger produktion af de andre nødvendige hormoner. Men drop alt for ledbelastende og voldsom motion og idéen om, at det skal gøre ondt for at gøre godt. Sats hellere på yoga, gåture og styrketræning, der ikke udmatter eller smerter dig.

2. DU FØLER DIG DØSIG ELLER TÅGET

Koncentrationen svigter, du er tung og træt i hovedet, og du har problemer med at huske. Det skyldes sandsynligvis, at balancen mellem østrogen og progesteron i dine nerveceller er forstyrret.

Sådan afhjælper du generne:

- Allererst: Husk, at de kognitive evner kommer igen efter overgangsalderen.
- Ginkgo biloba-tilskud hjælper beviseligt på blodets tilstrømning til hjernen. De aktive stoffer stimulerer de små kar i hjernen. Men vend det med lægen først.
- Skriv huskenoter, og sæt alarmer til at huske dig selv, så hovedet kan holde pause.
- Stil dig selv udfordringer, også selv om du føler dig tung i knolden.

3. DIN HUD KLØR

Med ændret østrogenbalance ændres kollagenet i huden, så huden kan begynde at klø, føles stram, tyndere og svagere. Og når østrogenet går ned i niveau, så får testosteronet – det mandlige hormon – mere råderum. Dermed kan akne og mere "rå" hud opstå. Samt skæg på hagen.

Sådan afhjælper du generne:

- Planteøstrogener kan hjælpe. Der er tre typer i mad. Det ene er bønner, bælgfrugter, kikærter og lignende. Det andet er kerner som rug, spelt og byg. Krydderurter er den tredje slags. Desuden kan det fås som tilskud.
- Spis rodfrugter, der indeholder hyaluronsyre. Det gør huden mere spændstig, da det binder væske i huden.
- Spis gode olier såsom omega-3 og i mindre grad omega-6.
- Sov nok, og undgå stress hvis muligt.

4. DU HAR FORSKELLIGE MAVEPROBLEMER

Udsving i østrogen og progesteron gør, at fordøjelsen kan få hårde vilkår, da østrogenet påvirker fordøjelsessystemet.

Sådan afhjælper du generne:

- Priorité regelmæssighed. Spis og drik jævnt over dagen.
- Nedsæt dit forbrug af alkohol, sodavand og koffein.
- Daglig motion får maden i maven "i svingninger", så det blandes ordentligt med mavesyre og kommer nemmere ud.
- Spis vandopløselige fibre. Dem fra fuldkornsbrød og morgenmadsprodukter er ikke vandopløselige, og de kan forværre problemet. Men fibre fra havregryn og linser er vandbindende og stimulerer tarmens væg og bevægelse.
- Mælkesyrebakterier fra yoghurt eller piller vil være gavnlige.

5. DIT HJERTE SPRINGER SLAG OVER

De svingende østrogen-niveauer får blodkar til at udvide sig kortvarigt og pludseligt. Det mærkes ofte, når man slapper af eller sover. Samtidig har mange i før-overgangsalderen problemer med blodsukkeret, da svingende hormoner øger produktionen af insulin og stresshormonet kortisol.

Sådan afhjælper du generne:

- Få udelukket hjerteproblemer hos lægen. Hvis alt er fint, så find ro i, at disse "plop" i hjertet er normale.
- Få nok og ordentlig mad. Særligt midt på dagen med det allerstørste måltid.
- Undgå koffein og alkohol. Spis i stedet kulhydrat som del af din aftensmad, så der sættes gang i dannelsen af sovehormonet melatonin til din hjerne. På den måde kan du sove bedre og måske slippe for at opleve "hoppene".

6. DU ER SVIMMEL

Her har de svingende hormonniveauer indflydelse på hjernens kemiske beskedsignaler. Du danner samtidig mere kortisol med alderen, og insuliniveauet er øget. Blodtrykket reagerer på den nye situation i kroppen, så du bliver svimmel.

Sådan afhjælper du generne:

- Planteøstrogener kan hjælpe meget. Eller kosttilskud såsom humle, yams-rod, soja m.m.
- Drop dit indtag af salt.
- Dyrk motion, og husk dine pauser.
- Chokolade, kaffe, blåskimmelost, rødvin, larm og lignende kan være det, der trigger følelsen.

Læs om den "rigtige" overgangsalder på næste side.



SÅDAN VED DU, AT DU ER I OVERGANGSALDEREN

- Vægtstigning – særligt på maven
- Smerter ved sex
sandpapirsforbrændelse i slimhinder
- Dårlig søvn
- Hedeture
- Humørsvingninger
- Smerter i leddene og svagere knogler
- Blødningsforstyrrelser
– ingen eller flere menstruationer pr. måned
- Inkontinens

KILDER: LÆGE SØS WOLLESEN, GYNÆKOLOG CHRISTINE FELDING, LONDON PMS AND MENOPAUSECLINIC, NETDOKTOR.DK, DENSTOREDANSKE.DK, MAYOCLINIC.ORG, SUNDHEDSLEX.DK, GOODHOUSEKEEPING.CO.UK

4 TRIN TIL AT MILDNE OVERGANGSALDEREN

1. KIG PÅ DIN KOST

- Top op med planteøstrogener. Det er bevist, at daglige portioner af den slags mad nedsætter generne.
- Hold dit blodsukker stabilt, så dit humør og din opfattelse af symptomerne ikke forværres.
- Spis sunde olier og fede fisk, da det hjælper mod humørsvingninger og stabiliserer hormonniveauerne i kroppen.
- Magnesium og B-vitaminer hjælper på det dårlige humør.

2. TAG KOSTTILSKUD

- Femal kan hjælpe på svedeture og træthed, humørsvingninger og lav libido.
- Rødkløver indeholder isoflavoner, der hjælper på søvn og nattesved.
- *Black cohosh* hjælper på svedeture, humørsvingninger og nattesved.
- Kæmpenatlysolie kan hjælpe på bryst-ømhed og humørsvingninger.
- For alle tilskud gælder, at du skal spørge på apoteket eller i helsebutikken, før du bruger dem. De bør ikke bruges, hvis du har haft brystkræft eller leversygdomme.

3. KOM AF MED STRESS OG DYRK MOTION

- Yoga, meditation, kognitiv terapi, akupunktur og hypnoterapi kan være hjælpsomt.
- Daglig træning eller gåture frigiver endorfiner, der hjælper på humøret.
- Et begreb kaldet *paced breathing* kan hjælpe, så du oplever færre hedeture ved at kontrollere vejtrækningen. Med *paced breathing* tager du dybe, langsomme vejtrækninger. Det får musklerne til at slappe af og kan påvirke hjerterytme og blodtryk i positiv retning.

4. HORMONTILSKUD ELLER EJ?

Når du har prøvet de tre første punkter uden virkning, så kan du få hormontilskud hos en gynækolog. En af dem er Christine Felding, der er ekspert på området. Hun forklarer:

- Kosttilskud virker ikke for alle, men hormontilskud virker altid.
- Hormoner med østrogen hjælper på de fleste af overgangsalderens gener, og testosterontilskud kan hjælpe på libido, humør og velbefindende.
- Der er mange forskellige former for hormon- og kombinationspræparater, da kvinder reagerer forskelligt på overgangsalderen og kan have brug for forskellige behandlinger og styrker.
- Ved tidlig overgangsalder i start-40'erne er hormoner nødvendigt grundet den øgede risiko for hjerte-kar-sygdomme og osteoporose (knogleskørhed). En risiko, der kommer af, at kroppen mangler østrogen og progesteron alt for tidligt. Ifølge Christine Felding bør de kvinder behandles, til de er 52 år.
- Det er endnu ikke påvist, at det skulle øge risikoen for kræft. Tværtimod skal kvinden have hormoner i mere end 10 år, for at der kan være tale om bare en lille risiko. Det kan dog øge risikoen for blodpropper, hvis man har haft en før.
- Gå til din gynækolog og hør nærmere om hormontilskud. Det kan give øget livskvalitet at tilføre kroppen de hormoner, den har brug for.