

Amersfoort, 11 oktober 2023

Congresverslag

MENOPAUZE, VOEDING & (DARM)GEZONDHEID

‘De overgang is “hot” en dat komt omdat er heel veel vrouwen in de overgang zijn. En steeds duidelijker wordt dat klachten van deze vrouwen te verhelpen of te voorkomen zijn met adviezen gericht op voeding, leefstijl en darmgezondheid’. Hiermee opende dagvoorzitter gynaecoloog dr. Manon Kerkhof het congres “Menopauze, voeding & (darm)gezondheid” dat op 11 oktober 2023 werd bijgewoond door ruim 250 diëtisten, leefstijlcoaches en andere gezondheidsprofessionals. Het congres werd in Amersfoort georganiseerd door Yakult Science for Health.

Bij de overgang draait het vooral om hormonen. Daarom legde prof. dr. Max Nieuworp in zijn presentatie nog eens precies uit wat hormonen zijn, hoe ze zijn opgebouwd en welke functies ze hebben. Dr. Nieuworp is internist-endocrinoloog in het Amsterdam UMC en auteur van het boek “Wij zijn onze hormonen”. Nieuworp: ‘Het hormonale systeem is complex. Geslachtshormonen zijn pas 100 jaar geleden ontdekt en tot op heden zijn we er niet in geslaagd de productie helemaal na te bootsen als er problemen in het systeem ontstaan. Wat we bijvoorbeeld wel al kunnen met insuline, kunnen we nog niet met geslachtshormonen. Hormoonvervangende therapie is het begin en daarmee boeken we goede resultaten wat betreft het beperken van klachten tijdens de overgang.’ Over het risico op borstkanker bij hormoonvervangende therapie zegt dr. Nieuworp: ‘Dat risico is niet verhoogd zolang een vrouw maar maximaal vijf jaar hormoonvervangende therapie gebruikt en meestal is dat niet eens nodig. En waar hebben we het over? Alcoholgebruik geeft een veel grotere kans op borstkanker!’

Oestrogeendaling

Kenmerkend voor de menopauze is de plotselinge daling van de geslachtshormonen bij de vrouw. En daar gaat het mis volgens dr. Nieuworp: ‘Het lichaam functioneert het beste als hormonen afwisselend pieken en dalen vertonen. Het houdt niet van stabiele niveaus van hormonen. Het gevolg van het lage oestrogeenniveau is volgens Nieuworp dat vrouwen een groter cardiovasculair risico lopen dan voor de overgang, onder andere door de veranderde vetverdeling in het lichaam. Daarnaast verandert de darmwerking, wat gevolgen heeft voor het microbioom en wat vervolgens weer kan bijdragen aan een grotere kans op leververvetting. Dr. Nieuworp: ‘Onderzoek toont aan dat bepaalde darmbacteriën alcohol produceren en dat daardoor leververvetting kan optreden. Tijdens de overgang verandert het darmmicrobiom ten gunste van alcoholproducerende bacteriën.¹ Die darmbacteriën zouden vooral floreren bij een suiker- en fructoserijke voeding. Beïnvloeding van het darmmicrobiom via gezonde voeding zou dus een manier kunnen zijn om het risico op leververvetting te verlagen.’ Een gezonde leefstijl is volgens dr. Nieuworp cruciaal om gezond de overgang door te komen en gezond en lang te kunnen leven.

Inzetten op een divers darmmicrobiom

Prof. dr. Sarah Lebeer is microbioloog en onderzoeker aan de Universiteit van Antwerpen. Zij ging wat dieper in op hoe het darmmicrobiom in de diverse leeftijdsfasen verschilt van samenstelling. ‘Helaas wordt in onderzoek bijna nooit specifiek de menopauze als aparte leeftijdscategorie meegenomen’, aldus dr. Lebeer. ‘Toch kunnen we wel concluderen dat er iets verandert: na de menopauze is het darmmicrobiom bij vrouwen veel minder divers dan voor de menopauze. Het postmenopauzale darmmicrobiom heeft veel meer een mannelijke samenstelling dan voor de menopauze. Dan is het microbiom bij vrouwen meer divers dan bij mannen.² Een meer divers microbiom is gunstiger tijdens de menopauze. Dr. Lebeer: ‘Een deel van het microbiom kan afbraakproducten van oestrogenen hergebruiken en oestrogenen vormen. Zo kan een scherpe daling van het oestrogeen tegengaan worden. Hoe meer divers het darmmicrobiom, hoe meer oestrogeen gevormd kan worden.³ Het is volgens dr. Lebeer dus belangrijk om in de overgang in te zetten op een divers microbiom via voeding en leefstijl.

Het vaginaal microbioom

Verder sprak dr. Lebeer met zeer veel enthousiasme over de ISALA studie waaraan ze momenteel werkt. In deze Belgische studie wordt onderzoek gedaan naar het vaginaal microbioom. 'Dit is nog nauwelijks onderwerp van onderzoek geweest, dus het was tijd daar wat aan te veranderen', vindt dr. Lebeer. 'Door de vele data die wij verzameld hebben, wordt het nu mogelijk het vaginaal microbioom beter in kaart te brengen en te ontdekken wat er van invloed is op dit microbioom.' De deelnemersinclusie voor het onderzoek verliep veel succesvoller dan verwacht, binnen de kortste keren hadden 6000 vrouwen zich ingeschreven voor deelname, terwijl men hoopte op 250 deelnemers. Volgens dr. Lebeer zullen de data nog een schat aan informatie opleveren. In de onderzoeksgroep zaten ook ruim 200 vrouwen die in de overgang waren.

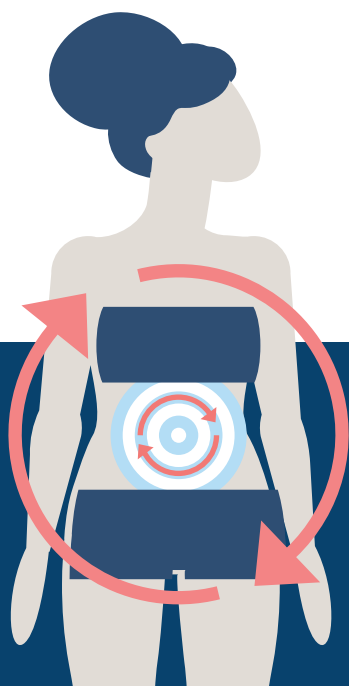
Een gezond vaginaal microbioom wordt gekenmerkt door overwegend melkzuurbacteriën (lactobacillen). Dr. Lebeer licht toe: 'Zo'n gezond microbioom in de overgang is volgens de eerste - nog niet gevalideerde - resultaten van de studie geassocieerd met een gezonde BMI, lage suiker- en vleesconsumptie en een hoge consumptie van groenten, fruit en zaden. Ook hormoonvervangende therapie kan helpen om de lactobacillen te handhaven in het microbioom.'

Voeding en leefstijl

Wat al in de presentaties van de eerste twee sprekers doorklonk, werd alleen maar bevestigd door de derde spreker, Charlotte Adema: de overgang is een complexe periode, maar er is met leefstijl veel aan te doen om klachten te beperken. Adema is diëtist en gezondheidswetenschapper bij het platform Lifestyle & Hormones. Adema wees alle aanwezigen er nog eens op dat de overgangsklachten een grote impact hebben op het maatschappelijk functioneren van vrouwen. Adema: 'De overgang kost de maatschappij geld! Het is zaak dat de overgang uit de taboesfeer komt en daarbij is het essentieel om te erkennen dat de overgang de algehele belastbaarheid van vrouwen vermindert, en dat veerkracht een belangrijke rol speelt.' Er zijn volgens Adema diverse aanpassingen in de leefstijl die kunnen helpen om de ongemakken van de overgang draaglijker te maken. 'Voor een vitaal en soepel verloop door de overgang is het van groot belang om aandacht te besteden aan beweging, voeding, slaap en ontspanning. Neem bijvoorbeeld het effect van beweging. Dit bevordert een betere slaap, maar het heeft ook invloed op spierbehoud, gewichtsbeheersing, concentratievermogen en de mentale gemoedstoestand van vrouwen.' Adema vindt het van groot belang dat vrouwen niet in een neerwaartse spiraal terechtkomen. 'Het ouder worden brengt onvermijdelijke uitdagingen met zich mee, en de overgang voegt daar nog een extra dimensie aan toe.'

Referenties:

- ¹ Meijnikman S et al. Microbiome-driven ethanol in nonalcoholic fatty liver disease. , Nat Med 2022; 28(10):2100-2106.
- ² Brandilyn A. et al. Menopause Is Associated with an Altered Gut Microbiome and Estrobolome, with Implications for Adverse Cardiometabolic Risk in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. mSystems. 2022 Jun 28;7(3): e00273-22.
- ³ Brandily A. et al. Spotlight on the Gut Microbiome in Menopause: Current Insights. Int J Womens Health 2022; 14: 1059-1072.



*Meer weten over de menopauze, voeding en (darm)gezondheid?
Bekijk alle materialen en het webinar in het kennisdossier:
scienceforhealth.nl/kenniscentrum-nl/thema-dossier-menopauze/*

of scan de QR code:

