

Suppletieadvies Overgangsklachten

Beknopte beschrijving

De overgang (climacterium, perimenopauze) is de periode rondom de menopauze. Dit proces duurt vanaf enkele jaren voor tot enkele jaren na de menopauze. In de periode voorafgaand aan de menopauze verandert de frequentie en duur van de menstruatie. Ook treden veranderingen op in de hormonale balans van het lichaam. De oestrogeen- en progesteronspiegels worden minder stabiel. Bijbehorende symptomen zijn opvliegers, hartkloppingen, nachtelijk zweten, depressieve klachten, stemmingswisselingen, gebrek aan concentratie en urogenitale klachten.

Bij het intreden van de menopauze stopt de menstruatie doordat de eierstokken geen vruchtbare eicellen meer bevatten. Ongunstige metabole veranderingen op het gebied van plasmalipoproteïnen, cholesterol en botmineraaldichtheid worden ook in verband gebracht met de menopauze.

Nutriënten	Advies dagdosering
Rode klaver isoflavonen <i>Verminderen ernst van menopauze-symptomen, verbeteren de botmineraaldichtheid en de cholesterolwaarden</i>	80 mg
Salie-extract <i>Vermindert ernst en frequentie van opvliegers en nachtelijk zweten</i>	300-600 mg
Zilverkaars-extract (triterpeen glycosiden) <i>Vermindert menopauze-symptomen, zoals opvliegers en stemmingsklachten</i>	50-100 mg
Monnikspeper-extract <i>Heeft invloed op de HPA-as, vermindert PMS- en overgangsklachten</i>	20-40 mg
OPC (oligomere proanthocyanidinen uit druivenpitten) <i>Verminderen fysieke ongemakken, opvliegers, slapeloosheid, angst en depressie</i>	100-200 mg
Vitamine D ₃ <i>Vaak tekort bij postmenopauzale vrouwen, verbetert de botmineraaldichtheid</i>	1.000-3.000 IE