



Omgaan met de overgang

Je bent een vrouw van 48 en je slaapt de laatste tijd niet goed. Logisch: je hebt het druk op je werk, en ook thuis is er genoeg te doen, en wie slaapt er niet slecht? Wel vervelend dat je elke ochtend moe en met spierpijn wakker wordt. En dat je je slecht kunt concentreren en van alles vergeet. Zou je tegen een burn-out aan zitten? Misschien. Of... je bent in de overgang.

Overgangsklachten herkennen

De overgang is heel natuurlijk. Toch wordt er maar weinig over gesproken. Veel vrouwen weten ook niet vanaf welke leeftijd ze klachten kunnen krijgen die met de overgang te maken hebben. Of welke klachten dat dan zijn. In het artikel [‘De overgang en klachten’](#) Aevitaal lees jij hier alles over.



Tips voor een goede overgang

Hoe fitter je de overgang ingaat, hoe gezonder je eruit komt. Zorg daarom goed voor jezelf. Sommige leefstijladviezen kunnen zelfs bepaalde overgangsklachten verlichten.

- **Beweeg!** Je beter voelen heeft met name te maken met bewegen. Als je beweegt, komt het geluksstofje endorfine vrij. En van lichaamsbeweging is bewezen dat het een positief effect heeft op opvliegers.
- **Slik extra vitamine D.** Vitamine D is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast is het belangrijk voor gezonde spieren en je immuunsysteem. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Als je ouder wordt, heeft je huid echter steeds meer moeite om zonlicht om te zetten in de waardevolle vitamine. Daarom hebben alle vrouwen vanaf vijftig jaar extra vitamine D nodig in de vorm van supplementen.
- **Probeer wat minder koolhydraten te eten.** Een gevolg van ouder worden is dat je spieren in omvang afnemen. Daarom heb je na de vijftig minder energie (= eten) nodig. Koolhydraten zijn vooral belangrijk als energieleverancier voor je lichaam. Ze leveren brandstof, maar daarnaast niet zo veel voedingsstoffen die je lichaam echt nodig heeft. Geen probleem dus om daar een beetje mee te minderen.
- **Eet veel groente en twee stuks fruit.** Misschien een open deur, maar groente en fruit kun je nog steeds volop eten. Die zijn ook rijk aan koolhydraten (en niet te vergeten belangrijke vitaminen en mineralen), maar bevatten veel minder calorieën dan brood, aardappelen of pasta. Probeer elke dag minimaal 250 gram groente in je maaltijden te verwerken en twee stuks fruit te eten. Dit verkleint het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, darmkanker en heel veel andere ziekten waarop je na de menopauze meer risico loopt.
- **Laat je controleren vanaf je vijftigste.** Dat je eierstokken minder hormonen aanmaken, heeft gevolgen voor je hele lichaam. Door je geregeld te laten controleren, voorkom je dat je bepaalde ongemakken wegwuift omdat je denkt dat ze door de overgang komen. Zo worden hartklachten bij vrouwen vaak ten onrechte verward met overgangsklachten. Meestal zijn klachten als hartkloppingen en onregelmatige bloedingen overgangsgelateerd, maar je moet het wél laten checken. Sommige klachten kunnen namelijk ook wijzen op schildklierproblemen, of hart- en vaatziekten.
- **Veel overgangsklachten? Hormonen kunnen goed helpen.** Als je veel last hebt van overgangsklachten kan hormoontherapie helpen. Want als iets die opvliegers kan laten verdwijnen, is het wel een hormoonkuur. Veel vrouwen slapen er ook beter door. Een hormoonkuur bestaat meestal uit een combinatie van oestrogeen en progesteron.

Zit je in de overgang?

Je huisarts kan op basis van je verhaal vaststellen of je wel of niet in de overgang zit. Ook kun je terecht bij een overgangsconsulent, dat is een verpleegkundige die is gespecialiseerd in overgangsproblematiek. Je hebt daar geen verwijzing voor nodig. In een aanvullende verzekering zit vaak vergoeding voor de overgangsconsulent. Bij de overgangsconsulent kun je terecht voor voorlichting, advisering en behandeling.

Meer lezen op ons gezondheidsportaal

Tijdens en na de overgang kan het gewicht van vrouwen toenemen. Door veranderingen in het lichaam kan de verdeling van het vet over het lichaam ook veranderen. In het artikel [‘Overgang en gewichtstoename’](#) op Aevitaal lees je hier meer over.



Wil jij weten of je recht hebt op een vergoeding voor de overgangsconsulent? Neem dan gerust telefonisch contact met ons op via telefoonnummer 088-35 35 763. Wij helpen je graag!

