

Kvinder i midtlivet har ofte spørgsmål til kosten

Diætister kan have en funktion som rådgivere omkring kost og overgangsalder

Af Lotte Hvas, læge, dr.med., lotte.hvas@dadlnet.dk

Overgangsalderen - bedre end sit rygte

Heldigvis opfattes overgangsalderen ikke længere som en sygdom eller mangeltilstand, som den gjorde for blot få år siden. Men mange oplever, at overgangsalderen er omgivet af tabu, og kvinder har svært ved at få svar på, hvad der sker i kroppen i denne periode. De ved ikke, hvor de skal gå hen med deres spørgsmål, og synes ikke, det er relevant at inddrage lægen, da det hverken er en sygdom eller noget, de ønsker medicin for. Her kan diætister have en funktion: Det er ikke unormalt, at midtlivskvinder, der kommer i anden anledning, stiller spørgsmål om kostens betydning for overgangsalderen.

I denne artikel vil jeg derfor give en oversigt over, hvad overgangsalderen er, og hvad man kan forvente. Dernæst vil jeg tage fat på nogle typiske spørgsmål fra kvinderne, når det gælder kosten: Kan man afhjælpe hede-ture med kostændringer? Hvad med vægten? Og er der noget specielt, jeg skal spise for at vedligeholde kroppen i årene fremover?

Svarene bygger på min mangeårige forskning om overgangsalderen og mit arbejde som praktiserende læge gennem 25 år. Det har også resulteret i en 'brugsbog' til kvinderne: "Overgangsalderen – bedre end sit rygte", der udkom foråret 2017.

Overgangsalderen: Hvad, hvornår og hvordan?

Overgangsalderen er en naturlig del af et kvindeliv og forløber rimelig uproblematisk for de fleste, selv om der er et mindretal, der kan have ret kraftige symptomer. Desværre er mytternes tid ikke forbi, og til trods for at man ved selvsyn kan se, at midaldrende kvinder i Danmark generelt har det godt, er der mange kvinder, der ser hen til overgangsalderen med negative forventninger.

Overgangsalderen er den periode, hvor kroppen og psyken skal indstille sig på et liv, hvor der ikke kommer flere menstruationer, og kvinden ikke længere er i stand til at få børn. Det er både en rent biologisk forandring, der skyldes æggestokkenes aftagende funktion, men også et eksistentielt symbol på at man er timelig og ikke evigt ung. Overgangsalderen opleves meget forskelligt fra kvinde til kvinde og er afhængig af: 1. styrken af symptomerne, 2. 'livet i øvrigt' og 3. den omgivende kulturs fortolkninger.

Biologiske forandringer og symptomer

Rent biologisk skyldes overgangsalderen, at der ikke modnes flere æg i æggestokkene. Æggestokkene holder samtidig op med at producere de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Kroppen skal derfor indstille sig på en ny hormonal balance, og de tre vigtigste symptomer er

hedeture, uregelmæssige blødninger og slimhindeproblemer fra skede og urinveje. Hvis man sveder og bliver fugtig under en hedetur, kaldes det svedetur. Der kan også komme søvnproblemer, især hvis hede-/svedeturene er slemme om natten.

Overgangsalderen opleves meget forskelligt fra kvinde til kvinde. Tommelfingerreglen er, at en tredjedel af kvinderne slipper næsten uden symptomer, en tredjedel har lette til moderate symptomer, og højst en tredjedel har så kraftige symptomer, at det påvirker hverdagen og livskvaliteten.

Hvornår?

Den sidste menstruation kommer i gennemsnit, når kvinden er 51 år gammel, men overgangsalderen starter som regel flere år før med den første uregelmæssige blødning og fortsætter et stykke tid efter med hedeturene. Slimhindeproblemerne kommer først til sidst, måske først 2-3 år efter den sidste menstruation.

Alt i alt kan overgangsalderen derfor strække sig over en periode fra få måneder til 2-3 år og hos en del betydeligt længere. Eftersom perioden kan være lang, er der en stor sandsynlighed for, at kvinderne oplever mange andre symptomer, som egentlig ikke har noget med overgangsalderen at gøre. Noget skyldes, at hun ikke er helt ung længere - fx gråt hår, behovet for briller, måske lidt flere rynker eller en tiltagende stivhed og begyndende symptomer på slid i leddene. Hun kan selvfølgelig også

Overgangsalderen er en periode, hvor kroppen skal finde en ny balance. Det er ikke noget der skal sygeliggøres, men heller ikke bagatelliseres. Privatfoto.





Det bedste råd, når det gælder at holde kroppens funktioner vedlige, er 'use it, or lose it'. Det gælder alt fra vedligeholdelse af muskler og knogler, til at holde gang i hjernen og seksualiteten. Privatfoto.

komme til at fejle noget helt andet, både psykisk og fysisk, eller blot være præget af andre ting der sker i livet: måske et stresset arbejde, måske problemer i ægteskabet eller med teenagebørn. Gennem tiderne har overgangsalderen typisk fået skyld for det hele - blandt andet fordi de kropslige skavanker begynder at optræde i de år, hvor menstruationerne holder op, og hedeturene kommer.

Symbol på aldring

Overgangsalderen er for mange kvinder et symbol på at blive ældre og dermed også et eksistentielt spørgsmål, som ikke direkte har noget med faldet i hormoner at gøre.

Hvis man spørger kvinder i overgangsalderen, fortæller de om en lang række psykiske ressourcer ved at blive ældre, som kan kompensere for de kropslige udfordringer: De føler sig fx mere frie (seksuelt, økonomisk, tidsmæssigt), de er blevet mere erfarne og er blevet bedre til at prioritere og stå ved sig selv.

Men kvinderne oplever også, at de skal tilpasse sig en ungdomsdyrkende kultur, hvor ældre kvinder ofte føler sig mere usynlige og mister status. Til gengæld er mange glade for, at de ikke behøver tænke på prævention og at slippe for menstruationer, bind og tamponer.

Er der noget i kosten, der kan hjælpe mod hedeture?

Mange kvinder ønsker ikke behandling med hormoner, bl.a. pga. risikoen for bivirkninger. Selv om de har mange symptomer, ønsker de fleste ofte at prøve andre metoder, før de tyr til medicinsk behandling.

Så er der noget, der reelt hjælper på hede/svedeturene?

Svaret er klart ja, selv om det måske ikke er helt ligeså effektivt og ikke virker lige så hurtigt som hormoner på recept. Der findes både kosttilskud og naturlægemidler, som i undersøgelser har vist at kunne tage toppen af symptomerne. Og hører man til gruppen, der har lette til moderate symptomer, er det ofte tilstrækkeligt. Og hvis man har mange symptomer, kan det gøre hverdagen lettere. Her vil jeg koncentrere mig om kosttilskud med planteøstrogener og naturlægemidler med sølvlysrod, som er dem, der er bedst undersøgt.

PLANTEØSTROGENER

Planteøstrogener, også kaldet phytoøstrogener, er naturens egne østrogenlignende stoffer, som blandt andet findes i soja, rødkløver og bælgplanter. Planteøstrogener er ikke kemisk identiske med kvindernes egne østrogener, men ligner så meget, at de er i stand til at fremkalde en østrogenlignende virkning i kroppen. Vi ved også, at i Japan, hvor indholdet af plantehormoner i kosten er højt, har kvinderne betydelig færre

hedeture end i den vestlige verden. Denne forskel kan dog også skyldes andre kulturelle og biologiske faktorer.

Hvis man vil øge kostens indhold af planteøstrogener, kan det gøres ved at vælge madvarer, hvor indholdet er højt eller ved at købe kosttilskud i tabletform eller som te med rødkløverekstrakt. Der er gode opskrifter i nogle af de bøger, der står som forslag til yderligere læsning sidst i denne artikel.

Generelt er der ikke bivirkninger ved at spise kost med højt indhold af planteøstrogener. Men kvinder, der har brystkræft, og som er i behandling for dette, skal undgå tilskud med planteøstrogener. Hvad der skal anbefales efter endt behandling, er der uenighed om blandt de 'lærde'. Kræftens Bekæmpelse og en del gynækologer vurderer, at kvinder, der har haft brystkræft, skal holde sig fra store mængder sojaprodukter pga. en negativ påvirkning fra planteøstrogener på samme måde, som de skal undgå medicin med østrogen. I bogen "Spis dig fra overgangsalderen" redegør de tre forfattere, der er overlæge, ernæringsrådgiver og videnskabsjournalist, til gengæld for nyere forskning, der tyder på, at planteøstrogener forebygger og ikke øger risikoen for tilbagefald. Det nyeste skud på stammen er kosttilskud, som er udvundet af soja, men som ikke indeholder de klassiske planteøstrogener, men andre stoffer, bl.a. DT56-a, som går direkte ind og påvirker receptorerne. Også her tyder det på, at man kan få nogen effekt på hedeturene og uden samtidig risiko for påvirkning af brystvævet.

Der vides endnu for lidt om det til at sige, hvad der er 'sandt', når det gælder bivirkninger ved kosttilskud. For at kunne sige noget endegyldigt om dette, kræves store undersøgelser. Min grundlæggende holdning til alt med hormoner, hvad enten de kommer fra kroppen, produceres i naturen eller på fabrik, er, at det er stoffer med en kraftig virkning, som indgår i yderst komplekse kropslige samspil, som hverken læg eller lærd endnu er i stand til at gennemskue og efterligne helt.

SØLVLYSROD

Sølvlysrod (*cimicifuga racemosa*) er det aktive stof i nogle naturlægemidler. For at kunne sælges i Danmark skal et naturlægemiddel godkendes af Sundhedsstyrelsen, og der skal stå på pakken, hvad midlet indeholder og bruges mod.

Sølvlysrod er en plante, der siden antikken er blevet brugt mod hedeture. Den har ikke en østrogenlignende effekt og må derfor gerne bruges af kvinder, der er behandlet for brystkræft.

Ikke mindst i Tyskland, hvor der er en større tradition for at bruge naturmedicin også i det etablerede system, er sølvlysrod hyppigt anvendt, og de videnskabelige undersøgelser tyder på en vis, omend ikke overbevisende effekt. Virkningen indtræder senere end ved hormonbehandling, oftest i løbet af nogle uger.

Problemet med sølvlysrod er, at der har været mistanke om, at behandlingen kan give leverskader. Der har været indrapporteringer om alvorlig leverpåvirkning på verdensplan - dog ikke i Danmark. Det er usikkert, om de indrapporterede tilfælde overhovedet har noget med sølvlysrod at gøre, men Lægemiddelstyrelsen har valgt at udstede en advarsel, som fremgår af indlægssedlen, så længe en sammenhæng ikke kan afvises. Ved symptomer i form af gulsot, træthed og hudklø skal man kontakte lægen.

Vægtstigning i overgangsalderen – myte eller virkelighed?

En vedvarende påstand er, at kvinder tager på i overgangsalderen. Det er en sandhed med modifikationer. Rigtig mange tager nogle få eller flere kilo på i midtlivet. Men det gælder både mænd og kvinder - og måske især mænd - og tendensen fortsætter for mange, også i årene efter. Man tager altså ikke nødvendigvis på, fordi man er i overgangsalderen. Det er dog ikke uden betydning, at østrogenniveauet falder. Især forrykkes balancen mellem kroppens forskellige hormoner, og det betyder noget for, hvordan fedtet fordeles på kroppen. Østrogen står for den kvindelige fedtfordeling med runde kurver og den såkaldte pære- eller dråbeform. Binyrebarkhormonet kortisol og det blodsukkerregulerende insulin, som ikke har noget med overgangsalderen at gøre, sørger

til gengæld for at lagre fedt rundt om maven og give fedtaflejringer i bughulen. Det giver topmave og æbleform, altså den usunde vægtfordeling. Hvis vi er stressede, sover dårligt og spiser for meget, især af de 'tomme' kalorier, sætter det skub i de hormoner, der lagrer fedt. I stedet for at udråbe østrogenet som synderen, er det bedre at tænke på, hvad man kan gøre for at sænke stressniveauet, arbejde med at sove bedre og undlade at indtage kalorier, hvis man ikke er sulten og spise fortrinsvis grønt og fuldkorn.

Der er også andre grunde til, at kiloene sætter sig, efterhånden som årene går: Man har simpelthen ikke behov for ligeså mange kalorier, som da man var ung. Så selv om man ikke spiser mere end den gang, så lagres kalorierne i stedet for at bruges. Det føles måske uretfærdigt, men ikke desto mindre er det en kendsgerning.

Hold kroppens funktioner ved lige eller: Use it or lose it

Det bedste råd, når det gælder at holde kroppens funktioner ved lige, er 'use it, or lose it': Brug det, eller det forsvinder. Og det gælder alt fra vedligeholdelse af muskler og knogler til at holde gang i hjernen og seksualiteten. Der er stadig masser af potentiale for udvikling! Tænk på et ben, der har været i gips, og se, hvordan musklerne svinder, når de ikke bliver brugt. Og hvordan styrken kommer tilbage igen efter træning. Men efterhånden som man bliver ældre, tager det længere tid, men det er altid muligt at forbedre muskelstyrken. Også langt op i årene. Men det er også vigtigt at acceptere, at der er noget, man ikke kan ændre ved. Behovet for læsebriller og hårets skift til gråt må accepteres som en del af livets gang, men det skal ikke overskygge, at der er mange fysiske og psykiske funktioner, der rent faktisk kan påvirkes. Kigger man specifikt på kosten, er der ikke specielle regler for kvinder midt i livet. Hvis man gerne vil forebygge nogle af de folkesygdomme, hvis hyppighed stiger med alderen, gælder de gængse kostråd og KRAM-faktorer ligesom på andre tidspunkter i livet. Dog er der den lille krølle på halen, at mange kvinder i overgangsalderen bruger en hel del kræfter og negative tanker på at acceptere, at kroppen har ændret sig siden de unge år. Det kan være omsonst at gå hårdnakket efter at få sin ungpigefigur igen, og måske er det bedre at acceptere et BMI, der ligger lige i overkanten. – fx omkring 26-27. Fra et sundhedsmæssigt synspunkt ser det fra befolkningsundersøgelser til og med ud til, at et BMI på dette niveau kan være en fordel. I 2016 publicerede professor Børge Nordestgaard og kollegaer således en artikel i Journal of American Association (JAMA), hvor konklusionen fra et studie på Herlev hospital var, at det 'sundeste' BMI var 27.

Vitaminer og mineraler.

Spiser man en god og varieret kost og i øvrigt er sund og rask, er der ikke forskningsmæssigt belæg for, at man behøver særlige tilskud. Hvis man ønsker et tilskud, fx i vintermånederne, går man dog næppe galt i byen ved at tage en multivitaminpille, men evidensen er svag for, at det er nødvendigt.

Specielt om D-vitamin

Der er ofte en debat i faglige kredse omkring kalk og D-vitamin, og hvor stort behovet faktisk er. I en tid, hvor rådene kan være omstridte, vil jeg anbefale, at man holder sig til Fødevarestyrelsens anbefalinger omkring D-vitaminer, der lyder:

"Danskere, som spiser varieret og følger rådene om soleksponering, vil normalt ikke have behov for kosttilskud med D-vitamin. Hvis du er bekymret for ikke at få nok D-vitamin, fx om vinteren, og ønsker at supplere kosten med et dagligt D-vitamin tilskud, vil 5-10 µg være en passende dosis for de fleste. Det er på nuværende tidspunkt ikke videnskabeligt bevist, at store doser D-vitamin forebygger kræft, hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre sygdomme."

D-vitamin ved risiko for knogleskørhed/osteoporose

Knogleskørhed og risikoen for knoglebrud rammer både kvinder og mænd. Men kvinderne er mest udsat, dels fordi mænds knogler som

Forslag til yderligere læsning

Lotte Hvas: Overgangsalderen – bedre end sit rygte. KLIM, 2017
Mette Bender, Mikael Bitsch og Søren Lange: Spis dig fra overgangsalderen. Politikens forlag, 2016
Marilyn Glenville: Naturlig overgangsalder, Aschehoug, 2004
Louise Bruun, Søs Wollesen og Birdie Bjerregaard: Hedeturen går til køkkenet. 96 opskrifter. Politikens forlag, 2012
Fødevarestyrelsen – Alt om kost: <http://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/vitaminer-og-mineraler/d-vitamin/hvem-har-brug-for-tilskud-af-d-vitamin/>
Politiken: Let overvægtige lever længst <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art5621655/Let-overv%C3%A6gtige-lever-l%C3%A6ngst>

udgangspunkt er stærkere, men også fordi kvinderne i årene omkring overgangsalderen mister noget af knoglemineralindholdet pga. faldet i østrogen. Dette har især betydning, hvis man i forvejen er arveligt disponeret for knogleskørhed, eller hvis man er fysisk inaktiv.

Det vigtigste i forhold til forebyggelse er vægtbærende motion, som stimulerer knoglerne og en god alsidig kost med tilstrækkeligt med kalk og D-vitamin.

Fødevarestyrelsen skriver, at "Personer med øget risiko for osteoporose, uanset alder, anbefales et dagligt D-vitamin tilskud på 20 µg kombineret med et calciumtilskud på 800-1000 mg."

Konklusion

Overgangsalderen er en naturlig periode i et kvindeliv og forløber for de fleste let eller kun med moderate gener, især i form af hedeture.

Hedeturene kan, hvis kvinden ikke ønsker egentlig hormonbehandling, afhjælpes noget med en kost med højt indhold af planteøstrogen eller med naturlægemidler med indhold af sølvlysrod.

I øvrigt gælder almindelige kost- og motionsråd. I forhold til vægtproblemer er det relevant at tænke på, at andre hormoner får større indflydelse, når østrogenniveauet falder, og kan medføre en tendens til anden fedtfordeling.

Ved risiko for knogleskørhed anbefales et tilskud med kalk og D-vitamin. Det kan være godt, hvis man er i stand til at acceptere, at kroppen forandringer sig i overgangsalderen, og det kan hjælpe, hvis man er klar over, at der er masser at hente ved at tænke "use it or lose it".

Det er kun en overgang. Men den er forskellig fra kvinde til kvinde, og afhængig af antallet af symptomer, livet i øvrigt og hvordan omgivelserne ser på overgangsalderen. Privatfoto.

