

EEN EXPERT AAN HET WOORD

De grote boodschap van dit boek is toch wel dat een gezond, aangepast dieet veel narigheid kan voorkomen. 'Anti aging' is de slogan, ook in de keuken. Eten om het lichaam jonger te houden en optimaal te doen werken: het kan. Een individueel voedingsplan, samengesteld met het oog op de behoeften van je eigen lichaam: het ligt in ieders bereik. Het volstaat om naar een arts te gaan die ook voedingsspecialist is. Die zal, na een gericht onderzoek, je precies kunnen vertellen wat je lichaam te kort komt.

In dit hoofdstuk geef ik een weerslag van mijn bezoek aan dokter Wilfried Staessens, arts en tegelijk voedingsspecialist. Ik zocht hem op met een resem vragen over wat de vrouw in de overgang en menopauze moet eten om klachten te voorkomen of te verhelpen. Het werd een boeiend en leerrijk gesprek.

Wie is dokter Wilfried Staessens?

Dokter Wilfried Staessens studeerde af aan de Vrije Universiteit Brussel en is houder van het diploma in voedingsgeneeskunde van de medische facul-

teit X. Bichat (Université Paris VII). Hij heeft een jarenlange ervaring als arts en voedingsspecialist en is onder meer verantwoordelijk voor de consultatie 'Health Check Anti Aging' in de Atlas Kliniek van Meise. Meer informatie hierover vind je op www.atlaskliniek.be.

Wat is het grootste probleem van mensen die verouderen?

'Om het in één woord te zeggen: hun fragiliteit. Mensen worden fragiel, en dat geldt voor alle delen van hun lichaam: hun geheugen en concentratievermogen, hun zintuigen als zicht en gehoor, hun kracht en soepelheid, hun weerstand en uithoudingsvermogen. Hun botten worden broos. Hun bloedvaten worden stram en werken trager. Kortom, alles roest.'

Kunnen we die aftakeling afremmen?

'Ons leven telt zeker steeds meer jaren, maar leveren die extra jaren ook meer leven op? Dat is de vraag. Het jasje gaat niet meer dicht, want de ritsluiting hapert: er zijn al verschillende schakeltjes tussenuit gevallen. Ouder worden betekent steeds meer lichamelijke en geestelijke functies verliezen. Dit proces verloopt niet bij iedereen even snel en intensief. Niet de kalender of klok bepaalt onze biologische leeftijd, maar wel ons gehalte aan hormonen, oligo-elementen, mineralen en vitaminen, onze ademhalingscapaciteit, hart- en bloedvatenconditie en botdichtheid zeggen hoe oud we zijn. Jong blijven is een actief proces. De toekomst van onze gezondheid is onze persoonlijke verantwoordelijkheid en begint bij onze voeding natuurlijk.'

Speelt erfelijkheid een rol in de manier waarop je oud wordt?

'We weten dat degene die langlevende voorouders heeft, blij mag zijn, want de waarschijnlijkheid dat ook in hem 'genen om lang te leven' aanwezig zijn, is hoog. Iedereen weet dat zuurstof levensnoodzakelijk is, maar onderzoekers in *age management medicine* – een mooie naam voor ouderdomszorg-geneeskunde en meer naar waarheid dan de term *anti-aging* – beschouwen vooral zuurstof als de boosdoener voor ouderdomsslijtage. Er zit aan lucht dus een luchtje. Zuurstof is een agressief gas dat vrije radicalen doet ontstaan, chemische verbindingen die zowat alle bestanddelen van onze cellen kunnen beschadigen: de eiwitstoffen, de vetten, de celoppervlakten en -membranen, de bloedvaten. Ze kunnen tot overmaat van ramp zelfs ons erfelijk materiaal (DNA) aantasten.

Let wel, het is belangrijk te weten dat vrije radicalen zeker ook hun nut hebben. Ze zijn noodzakelijk in ons verdedigingsmechanisme. Zo vergiftigen zij vreemde indringers zoals microben. Het is de overmaat aan vrije radicalen die het lichaam doet verouderen en die allerlei ouderdomskwalen veroorzaakt. Deze vrije radicalen gaan dan aanleiding geven tot het vormen van giftige deeltjes. Je kunt het nog het best vergelijken met roest.

Als dit roestproces onze vetten of lipiden treft, verzwakt onze immuniteit en verstoort de communicatie tussen de cellen, waardoor arteriosclerose zich kan ontwikkelen. Als dit proces onze eiwitstoffen of proteïnen raakt, leidt dit tot defecte enzymen. Ons leven is gekoppeld aan omzettingsreacties. A wordt voortdurend omgezet in B, B in C, en ga zo maar door. Al deze reacties zijn maar mogelijk dankzij enzymen. Als je bij je geboorte een goede erfelijke bagage hebt meegekregen, heb je geluk. Dan beschik je over goede herstel-enzymen die de vrije radicalen kunnen neutraliseren.'

Toxische belasting door te veel vrije radicalen richt dus veel schade aan?

'De actie van vrije radicalen, die ruïnerende zuurstofdeeltjes met hun "radicale" gevolgen, veroorzaken oxidatieve stress. De gevolgen kunnen zwaar zijn: kransslagaderziekten, arteriosclerose of aderverkalking, chronische ontstekingen, reumatische aandoeningen, auto-immuunziekte, degeneratieve aandoeningen van het zenuwstelsel als parkinson en alzheimer, leeftijdsgebonden degeneratie van de macula in het netvlies van het oog en grauwe staar (cataract), tandvleesontstekingen, botafbraak, kanker, vroegtijdige veroudering. Een schrikwekkende lijst.'

Kan voeding het verouderingsproces afremmen?

'Een caloriearme voeding rijk aan fruit en groenten biedt de beste preventie tegen de oxidatieve stress door de vrije radicalen. Ons lichaam maakt zelf moleculen aan om de vrije radicalen te neutraliseren, de zogenaamde antioxidantia, zoals glutathion, melatonine en het co-enzym Q10. Als we ouder of ziek worden, volstaat deze natuurlijke productie van lichaamseigen antioxidantia echter niet en moet de voorraad worden aangevuld uit externe bronnen. Daarom is het eten van groenten, fruit en specerijen zo belangrijk. Zij leveren vitamine C, vitamine E, vitamine A, bètacaroteen, carotenoïden, lycopene, luteïne, flavonoïden en fenolen. Resveratrol vind je in druiven en grapefruit, andere fenolen zoals oligomere proanthocyanidinen in druiven-

pitten, glucosinolaten in waterkers, curcumine in geelwortel, catechines in groene thee. En ga zo maar door: allemaal essentiële bouwstenen in de strijd tegen de vernietigende werking van de vrije radicalen.'

Zijn alle antioxidantia onmisbaar?

'Vrije radicalen zijn oxidantia die ontstaan bij ontelbare processen in ons lichaam. Zowel onze energieproductie levert vrije radicalen op, als ontstekings- en infectietoestanden en toxische stoffen in onze omgeving. Zware metalen als cadmium, kwik, ozon en xenobiotica (stoffen die ons lichaam vreemd zijn) stimuleren de productie ervan. Stress, pollutie, onevenwichtig samengestelde maaltijden, roken: het zijn allemaal omstandigheden die in de kaart spelen van de vrije radicalen.

Om hen te kunnen bevechten, beschikken onze cellen over een degelijk enzymatisch verdedigingssysteem, dat echter na verloop van tijd uitgeput geraakt. We moeten het systeem dus helpen via antioxidantia uit specifieke voedingsmiddelen of supplementen. Onze voeding wordt immers steeds armer aan antioxidantia als een gevolg van de te intensieve landbouw-, bewaar- en bereidingsmethoden.'

Wat zijn de meest aangewezen antioxidantia?

'We hebben vooral nood aan voldoende vitamine C, vitamine E, carotenoïden (bètacaroteen, lycopene en luteïne), selenium, polyfenolen (met flavonoïden als belangrijkste), alfaliponzuur, het co-enzym Q10 en glutathion.

Vitamine C of ascorbinezuur is het belangrijkste, wateroplosbare antioxidant. Dat betekent dat vitamine C in de waterige milieus van het organisme de productie van vrije radicalen helpt te controleren. Vitamine C beschermt het inwendige van de cellen rechtstreeks tegen de schade van deze vrije radicalen. Daarnaast regenereert vitamine C vitamine E, dat het belangrijkste antioxidant van het celmembraan is. Vitamine C draagt ten slotte bij tot het behoud van de actieve vorm van glutathion, wat nodig is voor het belangrijke antioxidantiserende enzym glutathion-peroxydase.

Vitamine E of tocoferol is vetoplosbaar en beschermt de celmembranen — die vetten bevatten — en de circulerende vetten tegen oxidatie. De in deze strijd verbruikte vitamine E wordt hersteld dankzij vitamine C.

Carotenoïden zijn vetoplosbare pigmenten, die het lichaam dus ook beter zal opnemen als ze met vet gecombineerd worden. Ze zijn geel, oranje of rood. Er

pitten, glucosinolaten in waterkers, curcumine in geelwortel, catechines in groene thee. En ga zo maar door: allemaal essentiële bouwstenen in de strijd tegen de vernietigende werking van de vrije radicalen.'

Zijn alle antioxidanta onmisbaar?

'Vrije radicalen zijn oxidantia die ontstaan bij ontelbare processen in ons lichaam. Zowel onze energieproductie levert vrije radicalen op, als ontstekings- en infectietoestanden en toxische stoffen in onze omgeving. Zware metalen als cadmium, kwik, ozon en xenobiotica (stoffen die ons lichaam vreemd zijn) stimuleren de productie ervan. Stress, pollutie, onevenwichtig samengestelde maaltijden, roken: het zijn allemaal omstandigheden die in de kaart spelen van de vrije radicalen.

Om hen te kunnen bevechten, beschikken onze cellen over een degelijk enzymatisch verdedigingssysteem, dat echter na verloop van tijd uitgeput geraakt. We moeten het systeem dus helpen via antioxidanta uit specifieke voedingsmiddelen of supplementen. Onze voeding wordt immers steeds armer aan antioxidanta als een gevolg van de te intensieve landbouw-, bewaar- en bereidingsmethoden.'

Wat zijn de meest aangewezen antioxidanta?

'We hebben vooral nood aan voldoende vitamine C, vitamine E, carotenoïden (bètacaroteen, lycopene en luteïne), selenium, polyfenolen (met flavonoïden als belangrijkste), alfaliponzuur, het co-enzym Q10 en glutathion.

Vitamine C of ascorbinezuur is het belangrijkste, wateroplosbare antioxidant. Dat betekent dat vitamine C in de waterige milieus van het organisme de productie van vrije radicalen helpt te controleren. Vitamine C beschermt het inwendige van de cellen rechtstreeks tegen de schade van deze vrije radicalen. Daarnaast regenereert vitamine C vitamine E, dat het belangrijkste antioxidant van het celmembraan is. Vitamine C draagt ten slotte bij tot het behoud van de actieve vorm van glutathion, wat nodig is voor het belangrijke antioxidant-enzym glutathion-peroxydase.

Vitamine E of tocoferol is vetoplosbaar en beschermt de celmembranen — die vetten bevatten — en de circulerende vetten tegen oxidatie. De in deze strijd verbruikte vitamine E wordt hersteld dankzij vitamine C.

Carotenoïden zijn vetoplosbare pigmenten, die het lichaam dus ook beter zal opnemen als ze met vet gecombineerd worden. Ze zijn geel, oranje of rood. Er

zijn meer dan 600 carotenoïden gekend. Daarvan hebben bètacaroteen, lycopeen en luteïne sterke antioxidatieve eigenschappen: ze beschermen tegen ranzigheid en degeneratie. Lycopeen, dat terug te vinden is in tomaat, roze pompelmoes, guave, watermeloen, abrikoos en zalm, is vooral belangrijk in de preventie van long- en prostaatkanker. Luteïne, dat in spinazie, kolen, eigeel, kiwi, druiven en sinaasappelsap zit, is belangrijk voor de preventie van de degeneratie van de macula van het netvlies, wat bij bejaarde mensen tot blindheid kan leiden.

Selenium is een essentieel oligo-element in de strijd tegen de vrije radicalen, dat de toxiciteit van zware metalen vermindert. Daarnaast is selenium nuttig voor het bestrijden van cardiovasculaire aandoeningen en kanker. Er bestaat mogelijk een verband tussen een laag seleniumpeil en kanker van de dikke darm en de alvleesklier.

Flavonoïden zijn krachtige antioxiderende plantepigmenten. Ze zijn onontbeerlijk voor de groei van vruchten en planten en geven ze hun kleur. Ze beschermen de plant ook tegen het zonlicht en andere bedreigingen van het klimaat. Flavonoïden werken op verschillende manieren: op rechtstreekse wijze voorkomen ze het begin van oxidatieve veranderingen, op onrechtstreekse wijze zijn ze positief omdat ze ijzer en koper binden. Flavonoïden, die je aantreft in groene thee, rode wijn, bosbessenextract, druivensap, olijfolie, ajuin, citrusvruchten en donkergroene groenten als spinazie en broccoli, hinderen ontstekingsenzymen en bieden een verdediging tegen stikstofradicalen.

Alfaliponzuur beschermt tegen nitraatstress of stikstofradicalen. (Er zijn inderdaad niet alleen zuurstofradicalen!) Omdat alfaliponzuur vetoplosbaar is, biedt het bescherming tegen zware metalen en beschermt het de zenuwen en zenuwcellen. Zeer nuttig dus bij zenuwaantasting door suikerziekte. Supplementen met alfaliponzuur neem je best in tijdens een maaltijd die een beetje vet bevat.

Het **co-enzym Q10** of ubiquinone is een vetoplosbaar antioxidans, aanwezig in al onze membranen, maar vooral in de mitochondriën. Dat zijn belangrijke kleine structuren in al onze cellen, als het ware de fabriekjes van onze cellen, die een hoofdrol spelen in onze energievoorziening. Het co-enzym Q10 is belangrijk voor de preventie van arteriosclerose, hartinsufficiëntie en een te hoge bloeddruk. Deze pseudovitamine, die je onder meer aantreft in spinazie en pinda's, is ook heel nuttig bij netvliesaandoeningen, ontstoken tandvlees

en borstkankerpreventie. Eigenlijk zou iedereen die cholesterolverlagende medicijnen neemt, dit co-enzym moeten innemen.

Glutathion is de centrale molecule in de verdediging tegen te veel vrije radicalen. Als we de vrije radicalen die elke cel vormt, beschouwen als de vonken van het vuur, kunnen we glutathion omschrijven als het scherm voor de open haard. Het is onze eerste verdedigingslinie. Het lichaam maakt dagelijks 10 gram van deze lichaamseigen stof aan. Glutathion is een mini-eiwitje, dat op zijn beurt een keten van aminozuren is. Glutathion bestaat uit drie aminozuren: glycine, glutamine en cysteïne. De goede eigenschappen van dit eiwit zijn schier onuitputtelijk: het beschermt ons erfelijk materiaal en repareert het zelfs, het beschermt de celwand, het speelt een belangrijke rol in het ontgiften van onze lever, het maakt zware metalen, organische gifstoffen en pesticiden in ons lichaam onschadelijk, het is belangrijk voor onze afweer en immuniteit, het beschermt onze ogen tegen een teveel aan zonlicht en zorgt ervoor dat onze oren niet worden beschadigd bij lawaaioverlast.

Een roker verspilt elke dag 3 gram glutathion, bij een alcoholist is dat 2 gram. Je weet meteen waarom roken en drinken enkele van de domste menselijke bezigheden zijn.'

Welke voeding bevat veel glutathion of cysteïne, de bouwsteen van glutathion?

'Avocado's, rauwe spinazie, walnoten, asperges, broccoli, bloemkool, aardappelen, tomaten, citrusvruchten, meloenen, aardbeien, perziken, appels, peren en bananen zijn rijk aan glutathion. Eieren, vis, ongepelde granen, peulvruchten, melkproducten en peterselie zijn rijk aan cysteïne.'

Gelooft U in het stikken van supplementen? Kan men er te veel van nemen?

'Die vraag krijg ik vaak voorgeschoteld. Ik wijs er dan altijd eerst op hoe arm aan voedende bestanddelen onze voeding geworden is, en hoe verschrikkelijk giftig onze omgeving. Als je bedenkt dat het traditionele dieet van de Groenlanders – diepzeevis en zeehondenvlees – nu meer giftige stoffen bevat dan junkfood of als je leest dat moedermelk meer toxines bevat dan poedermelk, dan weet je toch niet meer waar je het hebt. Daardoor dweilen we met de kraan open. Zelfs als we iedereen een evenwichtig individueel dieet konden voorschrijven, zouden we nog moeten bijspringen met extra oligo-elementen, mineralen en vitaminen. Dan gaat het dus niet om supplementen, maar

om een primaire noodzaak. Individueel voorgeschreven voedingssupplementen zijn dus zeker geen overbodige luxe.

Kan je te veel supplementen nemen? Natuurlijk wel. Onnadenkend supplementen slikken of als een papegaai een supplementenpredikant volgen, kan nefaste gevolgen hebben. De regel is dat je eerst over een individueel voedingsprogramma moet beschikken, met op maat voorgeschreven supplementen.'

Kan je door je voeding osteoporose voorkomen of afremmen?

'Osteoporose is het dunner en fragieler worden van onze botten. Het is een stille ziekte, die je pas opmerkt als het te laat is: omdat je wervels plotseling inzakken of omdat je je heup of je pols breekt. Eigenlijk moet je al in je jeugd werken aan het voorkomen van osteoporose. Via tv en tijdschriften krijg je de raad om preventief melk te drinken en magere yoghurt, kaas en andere zuivelproducten te consumeren, omdat het calcium en de vitamine D in deze producten ervoor zouden zorgen dat je geen krom, klein, fragiel vrouwtje wordt, maar zo eenvoudig is het jammer genoeg niet. Calcium is een van de minst goed begrepen nutriënten. Zo hebben veel vrouwen helemaal geen gebrek aan calcium, maar ondervinden ze wel problemen om het opgeslagen calcium in hun weefsels te benutten. Om calcium te kunnen opslaan in onze botten, hebben we magnesium nodig. En weinig vrouwen komen aan hun dagelijks vereiste dosis magnesium.'

Waar haal je extra magnesium als je er sowieso toch te weinig van binnenkrijgt via de voeding?

'Zuivelproducten bevatten negenmaal meer calcium dan magnesium. Veel drankjes worden ook met calcium verrijkt. Maar intussen wordt onze dagelijkse voeding almaar armer aan magnesium. Dat magnesium gaat ook nog eens verloren via de nieren als we overmatig veel suiker en alcohol gebruiken. Een typisch symptoom van magnesiumtekort is een grote overgevoeligheid van het zenuwstelsel. Een plots geluid bijvoorbeeld kan je dan al doen rechtspringen.

Als je je botten moet versterken, neem je op voorschrift van je arts een calciumsupplement. Je neemt dit best 's avonds, omdat calcium dan beter wordt opgenomen. Het is echter een absolute must om ineens ook je magnesiumaanvoer fors te verhogen door meer groene bladgroenten, noten, zaden, zeevruchten en amandelnoten te eten. Kies dus niet zozeer voor koemelk-

producten of alleen maar voor een calciumrijke drank, maar ook voor magnesiumrijk voedsel en water. Een magnesiumsupplement neem je dan weer best 's morgens voor het eten.'

Welke symptomen uit de overgang en menopauze kunnen het gevolg zijn van een tekort aan magnesium?

'Te weinig magnesium kan leiden tot een hele reeks symptomen: angst, prikkelbaarheid, het beven van de spieren, spierkrampen, geheugenverlies, concentratieproblemen, apathie en depressie, toegenomen transpiratie en lichaamsgeur, constipatie en een overgevoelige blaas.'

Wat is een goed evenwichtig dieet voor de vrouw in de menopauze?

'Een algemeen voedingsadvies geven is moeilijk: elk voedingsadvies moet individueel zijn, op basis van een zogenaamd bionutritioneel profiel. Dit profiel maakt het de arts-voedingsspecialist mogelijk een aantal belangrijke zaken vast te stellen: hij bepaalt de graad van oxidatieve stress bij de patiënt, meet de belasting van de lever, gaat op zoek naar voedingsintoleranties waar de patiënt misschien zelf niet eens weet van heeft, onderzoekt of er stoornissen zijn in de darmflora. Hoe moet de voeding worden aangepast aan de nerveuze spanning? Is de patiënt "verzuurd", zijn er mineralentekorten? Reageert de patiënt naar behoren op zijn insulinerwerking en krijgt hij hiervoor via zijn voeding voldoende vitamine B binnen? Biedt zijn voeding voldoende omega-3-vetzuren? Op basis van het antwoord op al deze vragen kan de arts een evenwichtig dieet voorschrijven. Voor iemand die het juiste gewicht heeft, houdt zo'n dieet rekening met het werkelijke energieverbruik. De arts zal voor iemand die wil vermageren, qua calorieën niet gaan onder het aantal calorieën dat de patiënt nodig heeft als hij 24 uur zou rusten, de zogenaamde rustenergiebehoefte.'

Zijn de meeste problemen in de menopauze het rechtstreekse gevolg van een tekort van oestrogeen en/of progesteron?

'De menopauze is slechts één onderdeel van een ruime periode in het leven van de vrouw. Het climacterium, de periode van hormonale veranderingen, vindt plaats tussen 35 en 60 jaar en is geen ziekte, maar een natuurlijk proces dat soms jaren kan duren. Daarmee gepaard gaande symptomen als toegenomen angst, humeurigheid, depressiviteit, gewichtstoename en ge-

voelens van verwarring zijn daarom niet ziekelijk, maar moeten wel gekend zijn en (h)erkend worden door artsen.

Zodra een vrouw het verband heeft gelegd tussen haar symptomen en de rol hierin van haar hormonen, moet ze ook inzien dat drie verschillende hormoonsystemen meespelen in het gebrek aan hormonaal evenwicht. Niet alleen de hormonen aangemaakt door de eierstokken of ovaria zijn belangrijk, maar ook de hormonen van de bijnieren, die naast stresshormonen ook sekshormonen aanmaken. Insuline en glucagon, hormonen die de bloedsuiker reguleren, spelen ten slotte ook een belangrijke rol.

Hormonen zijn de scheikundige boodschappers in ons lichaam. Zij beïnvloeden alles wat we denken, voelen en doen. Ze beïnvloeden ook elkaar. Een precies inzicht in hun werking hebben we nog lang niet: we weten waarschijnlijk meer over de oppervlakte van de maan dan over onze hormonen. Alle symptomen van de premenopauze en menopauze kunnen dus ook symptomen zijn van een gebrek aan evenwicht in de stresshormonen of van de bloedsuikerregulerende hormonen. Deze symptomen kunnen zijn: een acnéachtige uitslag, angst- en woedegevoelens, depressiviteit, prikkelbaarheid, gezwollen voeten, rugpijn, opgezwollen buik, een abnormale daling van de bloedsuikerspiegel, haarverlies en/of abnormale haargroei, vermoeidheid, hartkloppingen, hoofdpijn, een warrig hoofd, warmteopwellingen, slapeloosheid, spierkrampen en gewrichtslast, spierzwakte, een onregelmatige cyclus, humeurschommelingen, een verminderde libido, vaginale droogte, gewichtstoename en moeilijk afvallen.'

Welk voedingsadvies geeft u?

'Wat we eten, heeft hormonale gevolgen in ons lichaam. Ook een beetje beweging heeft vaak enorm gunstige gevolgen. Het is wel gemakkelijker om met een voedingsadvies de bloedsuiker- en stresshormonen te regelen dan de sekshormonen. Als je als vrouw je maandstonden begint "over te slaan", wil dat eigenlijk zeggen dat je evenwicht van oestrogeen en progesteron overgaat naar een oestrogeendominantie. Met onder meer humeurschommelingen, gewichtstoename en vochtretentie als gevolg. Natuurlijk progesteron is daarop het antwoord.

Wat we in onze dieetmaatregelen vaak aanraden is: een eiwitrijk ontbijt, fruit tussen de maaltijden, niet meer dan viermaal per week vlees en/of charcuterie, liefst geen vlees eten 's avonds, niet meer dan viermaal per week zuivel-

producten, minstens tweemaal per week vette vis, het gebruik van olijfolie, zonnebloemolie en koolzaadolie, het eten van veel en gevarieerde groenten, meer dan 1 liter mineraalwater drinken per dag, een half glas wijn per dag (en geen twee glazen). Probeer ook geregeld te wokken en stomen, sla geen maaltijden over, neem de tijd om te eten en beperk het eten van zoetigheden. Het is belangrijk om een lage bloedsuiker te vermijden. Suiker is onze belangrijkste brandstof. Als we suikers eten, reageert onze pancreas door insuline te gaan afscheiden, die ervoor zorgt dat de suiker wordt opgenomen en verbrand door de cellen. De zogenaamde trage suikers, de complexe koolhydraten (of de koolhydraten met een lage glycemische index) veroorzaken een minder hevige insulinereactie, maar toch.... Wij zijn ervan overtuigd dat het dieet dat nog al te vaak wordt voorgeschreven – 55 procent koolhydraten, 30 procent vet en 15 procent eiwitten – geen antwoord biedt op de problemen die de menopauze veroorzaken.

Voor vrouwen in de premenopauze en menopauze stellen wij daarom meestal een nieuwe percentageverdeling voor, die rekening houdt met de lever-, galblaas- en nierfunctie: 40 procent koolhydraten, 30 procent vetten en 30 procent eiwitten. Dat zijn beduidend minder koolhydraten dan in de klassieke schema's en meer eiwitten, omdat die laatste zo belangrijk zijn om de magere massa, zoals onze huid, spieren en botten, te verzorgen. De koolhydraten zijn complexe koolhydraten met een lage glycemische index. De vetten zijn goede vetten: olijfolie, zonnebloemolie, koolzaadolie, lijnzaadolie en vette vis. Eieren zijn een niet te versmaden en gezonde bron van eiwitten. Ze worden een beetje ten onrechte als diabolisch beschouwd. Belgen eten te weinig eieren en te veel tarwe!

Kan je met voeding een depressie voorkomen?

'Depressiviteit, humeurschommelingen en paniekaanvallen kunnen zeker en vast hormonaal bepaald zijn. Een hormoonregulerend dieet, met de 40-30-30-verdeling, kan hier inderdaad soelaas bieden. Ik raad vrouwen altijd aan niet langer te zoeken naar die magische pil die al hun problemen zal oplossen. Ze hebben de oplossing meestal zelf binnen handbereik: hun voeding. Een vrouw met menopauzeklachten die vervolgens ook nog eens met een externe bron van stress wordt geconfronteerd, zoals een overlijden en stress op het werk, zal misschien sneller uit haar lood geslagen zijn dan iemand anders. De as van hypothalamus, hypofyse en bijnieren speelt, samen met

het sympathische zenuwstelsel, een centrale rol in ons reactievermogen. Het sympathische zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de primaire vlucht- of vechtreactie doordat het de uitscheiding van adrenaline en noradrenaline uit het merg van de bijnieren op gang brengt. Daardoor gaat ook de productie van cortisol in de schors van de bijnier stijgen, zeker als het gaat om een stress met een sterke psychische component.

Om de stress en spanningen de baas te kunnen, moet je dus de schors van je bijnieren extra gaan verzorgen. De voorloper van cortisol is progesteron, en aan die stof heb je in de perimenopauze vaak een tekort. Gebruik dus natuurlijk progesteron na een goed klinisch en laboratoriumonderzoek, waaruit de voedingsspecialist kan opmaken of je bijvoorbeeld ook extra omega-3-supplementen nodig hebt. Deze essentiële vetzuren zijn immers ook heel belangrijk om een depressie te voorkomen. Supervoeding is in elk geval: zeevruchten, alle fruit, zaden, noten, eieren, alle groenten en peulvruchten, volkorenproducten, mager vlees, witte en vette vis.'

Kan je ook de veroudering van je huid afremmen door de keuze van je voeding?

'Ik wil echt de nadruk leggen op het belang van een aantal adviezen. Stop met roken. Slaap genoeg. En stop met overdadig zonnen. Bij elke blootstelling aan de zon beschadigen uv-stralen de diepe huidlagen. Ze putten zo het kapitaal aan antioxidantia uit en tasten de celweerstand van de huid aan, waardoor de huid aan de oppervlakte gaat uitdrogen en vroegtijdig verouderen. Om deze aantasting doeltreffend tegen te gaan, is het belangrijk alle weerstandssystemen van de huid van binnenuit te versterken met "huidprobiotica", zoals producten op basis van lactolycopen, soja-extract, vitamine C, omega 3 en omega 6 en vitamine E.'

Kan een dieet ook het antwoord bieden op droge ogen in de menopauze?

'Omega-6-vetzuren zijn heel belangrijk in het leven van elke cel. Ze hebben talloze regulerende effecten, onder meer op de traan- en speekselreserve. Voeding met weinig dierlijk vet en die voorziet in goede olie zoals zonnebloemolie, kan dus zeker helpen. Daarnaast kan een supplement met teunisbloemolie de droogte van de ogen aanmerkelijk verbeteren, op voorwaarde dat het lichaam genoeg én de juiste mineralen en oligo-elementen krijgt. Die moeten immers zorgen voor een optimale werking van de enzymen. Het is ook aangewezen de behandeling aan te vullen met plantengeneeskunde:

met bosbessen omwille van hun antioxiderende pigmenten, met aalbessen omwille van hun ontstekingswerende eigenschappen, met olijfextract omwille van de gunstige werking op de oogdruk.

Natuurlijk kunnen droge ogen het gevolg zijn van andere euvels, zoals een niet zo onschuldige auto-immuunaandoening, waarbij je antistoffen maakt tegen eigen weefsels. Maar dit bespreken leidt ons te ver af van het onderwerp "voeding".

Veel Amerikanen dwepen met DHEA of dehydroepiandrosterone, het hormoon van de eeuwige jeugd. Onze artsen zijn over het algemeen niet zo enthousiast.

'De rol van DHEA is nog niet helemaal duidelijk, maar dit hormoon speelt zeker een rol in de stofwisselingsprocessen van progesteron, oestrogeen, testosteron en cortisol. De bijnierschors maakt grote hoeveelheden DHEA aan, zowel bij de man als bij de vrouw. Als pregnenolone de grootmoeder van de hormonen van de bijnierschors is, kan je DHEA zeker de moeder noemen. Het is daarom verlokkelijk om DHEA voor te stellen als dé "anti aging"-substantie, maar de interacties tussen onze hormonen zijn zo ingewikkeld dat we de langetermijneffecten van het ongecontroleerd innemen van DHEA niet kennen. We weten wel dat DHEA het oestrogeenpeil doet stijgen en dus eventueel borstkanker kan uitlokken, en dat het ook de ongewenste haargroei in het gelaat bevordert. DHEA mag alleen genomen worden onder gespecialiseerd dokterstoezicht.'

In de Verenigde Staten kan je in de supermarkt en op de luchthaven melatonine kopen. Dit hormoon zou je jong houden, jetlag voorkomen en de slaap bevorderen. Ook het mannelijk hormoon testosteron wordt er voorgeschreven aan de vrouw in de menopauze.

'Melatonine is in België verboden omdat er te weinig onderzoek is gedaan naar de werking en gevolgen op lange termijn. Testosteron is vooral een mannenhormoon, al komt het ook in kleine hoeveelheden voor bij de vrouw. Vrouwelijke Britse parlementsleden zouden zelfs testosteron innemen om hun mannetje beter te kunnen staan. Ook hier geldt weer dat het toedienen van mannelijke hormonen aan een vrouw misschien soms wel nuttig kan zijn, maar dat het geen regel mag worden, dit met het oog op de onaangename en zelfs potentieel gevaarlijke nevenwerkingen.'

En wat met de toediening van groeihormonen?

'In België is het bij wet verboden om groeihormoon toe te dienen als "anti aging"-strategie. Om de nachtelijke groeihormoonproductie te verzekeren, schrijven we liever een flukse avondwandeling voor, fitnesssessies, danslessen, gaan joggen en vooral op tijd gaan slapen. En natuurlijk het dieet met de verdeling 40-30-30: om de invloed van stress – en ouder worden kan je op zichzelf ook als stress beschouwen – op het immuunsysteem te beperken, hebben we voeding nodig die de juiste eiwitten en vetten bevat. Voeding die rijk is aan arginine, omega-3 en die het DNA vernieuwt.'

Kunnen problemen van de overgang en menopauze behandeld worden zonder extra hormonen?

'Onze aanpak luidt: een aangepaste voeding, supplementen om de werking van de enzymen optimaal te laten verlopen, beweging en stressmanagement. Als we van oordeel zijn dat er toch hormonen toegediend moeten worden, proberen we in elk geval om niet met een tank op een mug te schieten. Wij schrijven "natuurlijk" oestrogeen en progesteron voor.'