

De rol van leefstijlgeneeskunde bij de gezondheid van de menopauze

Factsheet 4: Vermijden van risicovolle stoffen en de menopauze

Deze fact sheet is gebaseerd op het White Paper The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Non-Pharmacologic Interventions (2025). Hierin staat duidelijke, praktische informatie over zes onderdelen van leefstijlgeneeskunde – gezonde voeding, beweging, mentaal welzijn, vermijden van schadelijke stoffen, goede slaap, gezonde relaties – om gezondheid en welzijn tijdens en na de overgang te ondersteunen.



Jaarlijks wordt de Wereld Menopauze Dag op 18 oktober gehouden.

De International Menopause Society (IMS) heeft de Wereld Menopauze Dag in 2009 opgericht. Het is een wereldwijde dag van bewustzijn waarbij er aandacht wordt besteed aan de uitdagingen die vrouwen in de overgang ervaren, en daarbij wordt stilgestaan bij de ontwikkelingen op gebied van wetenschap, onderwijs en informatiebronnen.

Als oprichter van de Wereld Menopauze Dag, bepaalt IMS elk jaar het thema, stelt commissies samen en publiceert het zogenaamde White Paper, waarbij het ook informatiebronnen opstelt voor vrouwen, zorgverleners en de gemeenschap.

Vermijden van middelen en de overgang

Waarom het belangrijk is

Middelen gebruik, zoals roken, alcohol en drugs, is lang bestudeerd bij mannen. Inmiddels weten we dat het vrouwenlichaam anders reageert. Vrouwelijke hormonen beïnvloeden de stofwisseling van deze middelen, waarbij vrouwen gevoeliger zijn voor de schadelijke effecten.

Tijdens de overgang neemt middelengebruik bij vrouwen toe. Dit kan juist overgangsklachten, zoals opvliegers, vermoeidheid, slaapproblemen, stemmingswisselingen en verminderde seksuele opwinding juist verergeren. Hiermee neemt de kans op langdurige gezondheidsproblemen toe.



Middelen gebruik en de overgang



Vrouwen krijgen door alcohol sneller ziektes dan mannen, zelfs bij kleinere hoeveelheden.



Risico's bij middelengebruik zijn onder andere HIV/AIDS, leverontsteking, toename van stress en eerder of erger ziek worden van al bekende ziektes.



Ontwenningssverschijnselen (bijvoorbeeld van opiaten) kunnen lijken op overgangsklachten en kunnen het moeilijker maken om overgangsklachten te behandelen.



Stemmingsklachten in de overgang kunnen alcohol gebruik of risicovol gedrag verergeren.



Veranderingen van hormonen tijdens de menstruele cyclus hebben invloed op hoe stoffen in het lichaam verwerkt worden. Dit is bijvoorbeeld bekend bij cocaine en amfetamine. Van nicotine, marijuana en cafeïne is dit minder duidelijk.

Roken en de overgang



Roken vervroegt de overgang en verergert opvliegers en warmte klachten.

Het aantal jaar roken heeft meer invloed op gezondheid dan het aantal sigaretten per dag.

Vrouwen die niet roken hebben minder last van de overgang en ervaren een hogere kwaliteit van leven.

Stoppen met roken vermindert het risico op hart- en vaatziekten tijdens de overgang. Hoewel bij stoppen het gewicht vaak iets toeneemt, daalt het cholesterol en de bloeddruk juist. Dit zorgt voor een betere gezondheid.

Alcohol en de overgang



Alcohol verstoort de hormonale balans and kan estrogeen verhogen. Hierdoor nemen risico's, onder andere op borstkanker toe.



Het verband tussen alcohol en het starten van de overgang is niet duidelijk:

- Licht tot gemiddeld gebruik (1-3 alcoholische dranken per week) lijkt de start van de overgang iets te vertragen, maar het bewijs hiervoor is niet sterk.
- Bij zwaar alcohol gebruik wordt vaker een vroege start van de overgang gezien, botontkalking en meer kans om botten te breken.



Er wordt wel eens gezegd dat matig alcohol gebruik beschermt tegen hart- en vaatziekten en suikerziekte. Dat is niet waar, de gezondheidsrisico's nemen toe, vooral op borstkanker.



Het advies van de Gezondheidsraad: drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Streef naar dagen zonder alcohol.



Alcohol verslaving



In Nederland stonden in 2024 30.286 personen geregistreerd met een alcoholverslaving.



Bij alcohol verslaving komt leverziekte, vruchtbaarheidsproblemen, botontkalking en botten breken vaker voor.



Stress of depressie bij overgangsklachten kan alcohol misbruik verergeren.

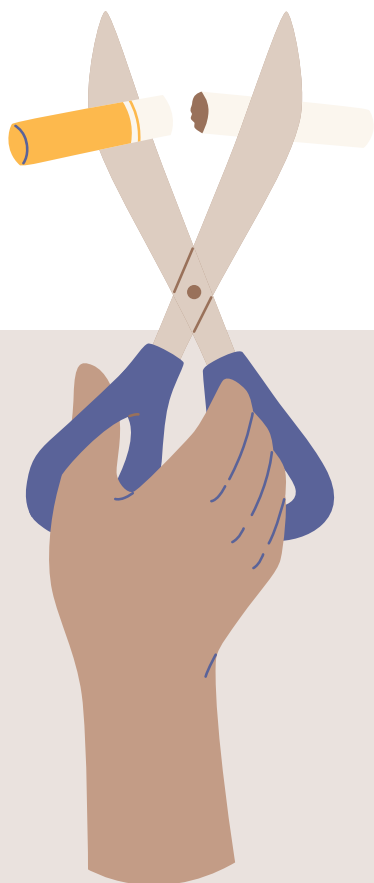


Matige alcohol kan de markers van botombouw verlagen, maar de definities van 'matige' inname lopen sterk uiteen tussen de onderzoeken.

Samenvatting

Het vermijden van middelen zoals nicotine, alcohol en drugs is heel belangrijk in de overgang. Deze middelen kunnen overgangsklachten verergeren, bestaande gezondheidsproblemen verergeren en kwaliteit van leven verminderen.

Stoppen met roken, alcohol verminderen en hulp zoeken voor middelenmisbruik zijn krachtige stappen om gezondheid te beschermen, botten te versterken en welzijn te verhogen, tijdens en na de overgang.



Wat je kunt doen: leefstijl strategieën die werken

- ☐ Stop met roken als je kan en vind steun om succesvol te stoppen. Stoppen verbetert klachten, versterkt botten en verlaagt de kans op hartziekte.
- ☐ Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.[RY1] Streef naar dagen zonder alcohol.
- ☐ Gebruik geen drugs, deze kunnen overgangsklachten verergeren en gezondheidsrisico's verhogen.
- ☐ Let op hoe alcohol je beïnvloedt – verminderen kan je slaap, stemming en energie verbeteren.
- ☐ Denk eraan dat stoppen met roken veel voordelen heeft, zelfs als je een beetje aankomt.

Extra bronnen

Het verminderen van stress en goede slaapgewoonten vergemakkelijken het minderen of stoppen met gebruik van middelen.

Bekijk hiervoor ook de factsheets Mentaal Welzijn & stress, en de factsheet over slaap.





De International Menopause Society hoopt dat deze fact sheet bruikbare en betrouwbare hulp biedt in contact met zorgverleners, families, en de samenleving.

Samen kunnen we het begrip van de menopauze blijven verbeteren en ervoor zorgen dat vrouwen wereldwijd toegang hebben tot de zorg en ondersteuning waar zij recht op hebben.

Bekijk alle World Menopause Day-factsheets over leefstijlgeneeskunde in de menopauze online op worldmenopauseday.com

Gebruiksverklaring logo

Alle materialen van de Wereld Menopauze Dag worden strikt verstrekt voor persoonlijk en voor educatieve doeleinden. Gebruik van logo's van IMS of Wereld Menopauze Dag zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan.

Voor een versie in platte tekst of in grote letters van deze factsheet, stuur een e-mail naar: enquiries@imsociety.org

