

De rol van leefstijlgeneeskunde bij de gezondheid van de menopauze

Factsheet 2: Fysieke activiteit en 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.



Bewegen en overgang

Waarom het belangrijk is

Tijdens de overgang kunnen dalende oestrogenspiegels leiden tot veranderingen zoals toename van buikvet, ontstekingen, verlies van spiermassa en een vertraagde stofwisseling. Tegelijkertijd worden veel vrouwen minder actief in de middelbare leeftijd, wat deze effecten kan verergeren.

Fysiek actief blijven is een van de meest effectieve manieren om de gezondheid te beschermen, symptomen te beheersen en de kwaliteit van leven tijdens en na de overgang te behouden.



Voordelen van bewegen

Regelmatig bewegen ondersteunt zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Het kan:



De gezondheid van hart en vaten, lichaamssamenstelling en botgezindheid verbeteren.



Zorgen voor afname van ontstekingen door de natuurlijke antioxidanten in het lichaam aan te zetten.



Overgangsklachten zoals opvliegers en nachtzweeten verminderen doordat het lichaam beter wordt in het reguleren van de lichaamstemperatuur.



De slaapkwaliteit, stemming en mentale gezondheid verbeteren, waardoor vrouwen zich sterker voelen.

Soorten beweging

Verschillende soorten beweging hebben een verschillende rol bij de overgang – door deze te combineren bereik je het beste effect:



Aerobic (duursport) exercise:

Activiteiten zoals wandelen, hardlopen, of fietsen verbeteren hartgezondheid, bloedsomloop, lichaamssamenstelling en helpen daarmee om de bloeddruk en de vetmassa te verlagen.

Krachtraining:

door gebruik van gewichten, weerstandstraining, of door yoga of tai chi te doen, wordt de spiermassa verbeterd, de botmassa verhoogd, de bloeddruk verlaagd en ook de gevoeligheid voor insuline verbeterd (minder kans op diabetes).

Multi-componenten training:

Een combinatie van aerobic and krachtraining - zoals high-intensity interval training (HIIT) of andere combinaties – heeft de beste invloed voor het verminderen van overgangsklachten, ontstekingen, en het verbeteren van kracht, flexibiliteit en afname van vetmassa.

Bewegen en hormoonsuppletie therapie (HST)

Er is enig bewijs dat HST de goede invloed van bewegen op de stofwisseling en de vaatgezondheid kan versterken. Het kan zijn dat het combineren van HST met aerobe beweging ook helpt om de vaten soepel te houden, maar dat bewijs is nog niet duidelijk geleverd.

Aanbevelingen

Gezondheidszorgorganisaties doen aanbevelingen:



American Heart Association: 150-300 minuten matige aerobe activiteit of 75-150 minuten krachtige aerobe activiteit per week, plus ten minste twee dagen per week, weerstandstraining.



International Menopause Society: Ten minste 150 minuten matige aerobe activiteit plus twee of meer dagen weerstands- of krachtraining per week.

Belangrijkste conclusie

Lichaamsbeweging is één van de krachtigste hulpmiddelen om de effecten van oestrogeenverlies tijdens de overgang tegen te gaan. Een consistente, uit meerdere componenten bestaande aanpak - een combinatie van aerobe en krachttraining - ondersteunt de gezondheid van zowel hart, botten, stofwisseling en geestelijke gezondheid.

De beste oefening is degene die je leuk vindt en die je regelmatig kunt volhouden - zelfs kleine hoeveelheden maken een betekenisvol verschil.



Wat je kunt doen: levensstijlstrategieën die werken

- ☐ Streef naar 150 minuten matige aerobe lichaamsbeweging (bijv. stevig wandelen, fietsen) per week.
- ☐ Neem ten minste 2 dagen krachttraining op om botten te beschermen en spieren te behouden.
- ☐ Mix aërobe-, weerstands- en rekoefeningen voor de grootste voordelen.
- ☐ Onderbreek lange perioden van zitten met korte wandelingen of rekoefeningen.
- ☐ Kies activiteiten die je leuk vindt om lichaamsbeweging gemakkelijker vol te houden.

Aanvullende bronnen

Lichaamsbeweging verbetert ook de slaap en het humeur.

Lees de factsheets over herstellende slaap en mentaal welzijn en stress voor meer informatie.





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

