

Vrouw & gezondheid

Duik in je buik



**Verandering, een vrouwenleven lang • Weet hoe jouw
lichaam werkt • PCOS? Dit helpt! • Gezond en op gewicht**
• Tips & tricks om je door de menopauze heen te helpen



Actuele gezondheidsinformatie

- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Tips voor een gezonde leefstijl

Meld je nu aan voor de gratis nieuwsbrief van Gezondheidsnet en ontvang als welkomstgeschenk een receptenboekje met 11 gezonde soeprecepten.



www.gezondheidsnet.nl/nieuwsbrief

inhoud

- 3 Inhoud en colofon
- 4 Uitgezocht
- 6 Weet hoe jouw lichaam werkt
- 11 Verandering, een vrouwenleven lang
- 12 Je buikgevoel kan je iets vertellen
- 16 PCOS? Dit helpt!
- 18 Omarm je vaginale flora
- 22 Op gewicht blijven
- 23 Het betere buikgevoel

'Vrouw & Gezondheid' is een realisatie van Roularta Brand Studio samen met Yakult en gezondheidsnet.

Yakult

colofon

Concept & coördinatie door Tom Watzet (Roularta) met dank aan Manon Kerkhof, Sarah Lebeer, Bruno Pot en Charlotte Adema voor hun medewerking. Alle teksten zijn van Anne Peeters, Line Broeckx deed de vormgeving. Speciale dank aan Franca van Dalen van Gezondheidsnet.

© 2024

Komt een vrouw bij de dokter

De gezondheidszorg is van oudsher gebaseerd op het mannenlichaam. Alle wetenschappelijke studies werden tot voor kort vooral gedaan op jonge, mannelijke proefpersonen. Hierdoor is de kennisachterstand over het vrouwenlichaam groot. Dit speelt bijvoorbeeld bij veelvoorkomende vrouwspecifieke aandoeningen maar ook bij hart- en vaatziekten. De gemiddelde diagnosetijd van aandoeningen als endometriose, PMDD of hevig menstrueel bloedverlies is 7 tot 12 jaar. Als gevolg daarvan lopen vrouwen jarenlang rond met klachten zonder juiste diagnose of behandeling. En dat heeft een enorme impact op het dagelijks leven.

Er is gewoonweg te lang onvoldoende aandacht geweest voor vrouwspecifieke klachten. Als je bedenkt dat we in ons land ruim 8,8 miljoen vrouwen hebben, en dat bijna iedereen van hen een keer te maken krijgt met gezondheidsproblemen die alleen vrouwen kunnen krijgen, dan is het belangrijk dat er veel meer kennis over komt. Want wanneer er nu een vrouw bij de huisarts komt, worden haar klachten sneller afgedaan als stress, depressie of angst. En vrouwen zijn geneigd te denken 'ik heb het inderdaad wel druk, de dokter zal wel gelijk hebben'. Op die manier kregen talloze vrouwen een burn-out aangepraat, terwijl zij 'gewoon' in de overgang zaten.

Kennis is macht. Zoals uro-gynaecoloog Dr. Manon Kerkhof in dit magazine zegt: 'Je moet niet alleen weten hoe een vrouwenlichaam werkt, nee: je moet weten hoe jôuw lichaam werkt'. Daarom maakten we dit fijne magazine, waarin je alles leest over vrouwegezondheid. Wist je bijvoorbeeld dat we niet alleen een darmmicrobioom hebben, maar ook een vaginaal microbioom? Als je meer over je lijf weet, weet je ook wanneer er iets afwijkt. Meer aandacht voor vrouwengezondheid heeft niet alleen een belangrijke preventieve werking die het welzijn van vrouwen vergroot, het kan ook onnodige zorgkosten voorkomen. Tijd dus om jezelf bij eventuele klachten serieus te nemen, dan doet de dokter dat hopelijk ook.



Franca van Dalen
Hoofdredacteur Gezondheidsnet

Uitgezocht voor jou

NIEUWS, PODCASTS EN BOEKEN OVER GEZONDHEID VOOR VROUWEN

DIT IS JOUW DAG!

Een vrouwenlichaam is anders dan dat van een man, werkt anders, wordt anders ziek ... Er is echter nog veel wetenschappelijk onderzoek nodig om ervoor te zorgen dat vrouwen de juiste zorg krijgen. Daarom werd 25 mei 2024 in Nederland uitgeroepen tot Dag van de Vrouwegezondheid. Deze dag zal elk jaar herhaald worden. Kijk voor het programma op: dagvandevrouwegezondheid.nl

Fifty/fifty

Een pasgeboren baby heeft nog steriele darmen, maar krijgt van zijn moeder bij de geboorte een hele reeks bacteriën mee om zelf een gezond darmmicrobioom op te bouwen. Dat is nodig om vitamines aan te maken, voor een sterk immuunsysteem en natuurlijk ook voor de spijsvertering. Dank je, mama! En papa, want uit een wetenschappelijke studie die gepubliceerd werd in het vakblad Cell Host & Microbe is ondertussen gebleken dat ook vaders een stabiele bron van bacteriën voor hun baby's zijn. Hoewel hun bijdrage in de eerste weken minder is dan die van de moeders, blijkt dat die na één jaar vergelijkbaar is. Beide ouders leveren dus een unieke bijdrage aan het darmmicrobioom van hun kinderen.

VIVA VEZELS!



Vezels in je voeding zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Dat wist je waarschijnlijk al. De niet-fermenteerbare vezels (zoals in volkorengranen) zorgen dat er genoeg volume of massa overblijft voor een vlotte stoelgang. De fermenteerbare vezels zijn een belangrijke voedingsbodem voor je goede darmbacteriën. Zet daarom genoeg fruit en groenten op het menu.

4

Dat een vrouwenlichaam héél anders functioneert dan dat van een man, daar komen we de laatste jaren pas achter. Er valt nog veel te ontdekken!

3 X PODCAST



Wat doen hormonen met je lichaam, als vrouw? Myriam Koning had zelf PCOS en ging op zoek naar meer informatie. Wat is PCOS precies? Welk effect heeft het op je leven? Myriam vertelt haar eigen verhaal, maar geeft ook tips en advies.

healthyhormones.eu/podcast



Moeilijke dingen gemakkelijk uitgelegd: wat is gendersensitieve geneeskunde? In 10 minuten vertelt huisarts Toine Lagro-Janssen wat dat precies is en wat het betekent voor de gezondheid van vrouwen.

[‘Wat is gendersensitieve geneeskunde? Met Toine Langro-Janssen’ op Spotify](#)



Wist je dat 70 tot zelfs 90 procent van de patiënten met onverklaarde klachten vrouwen zijn? Waarom krijgen zij minder vaak een (juiste) diagnose? Audio-Collectief Schik ging op zoek naar het antwoord op die vraag bij verschillende gezondheidsprofessionals.

collectiefschik.com/werk/geen-kleine-man/

Wist je dat...

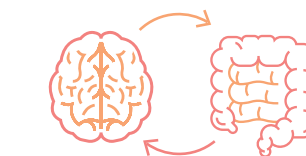
...je darmmicrobioom net zo uniek is als je vingerafdruk? De samenstelling van het darmmicrobioom is bij iedereen anders. Het begint zich te ontwikkelen vanaf je geboorte, waarbij een heleboel factoren een rol spelen: je genen, maar ook je leeftijd, je voeding, je omgeving, je lifestyle maar bijvoorbeeld ook de medicijnen die je neemt.

Het gelukshormoon serotonine heb je nodig voor een goede nachtrust. Wist je dat dit hormoon voor zo'n 95% aangemaakt wordt in je darmen?

JE TWEEDE BREIN

We hebben niet voor niks een hele reeks uitdrukkingen die een link leggen tussen je buik en je emoties. Ergens je buik van vol hebben, vlinders in je buik, twee handen op één buik als je het ergens over eens bent... Ja, je buikgevoel: het bestaat echt! Wist je dat de biljoenen darmbacteriën ook van invloed zijn op je brein?

Verschillende wetenschappelijke onderzoeken hebben ondertussen aangetoond dat bacteriën in onze darmen kunnen 'praten' met ons brein, onder andere door het aanmaken van neurotransmitters, stof-



5

3 x lezen

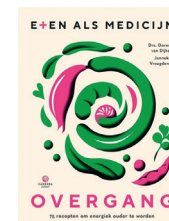
Op ontdekkingsreis



Migraine, menopauze, hartaandoeningen, endometriose, depressie, ADHD, onverklaarbare symptomen: allemaal hebben ze een genderdimensie: ze komen vaker of alleen voor bij vrouwen óf ze uiten zich op een andere manier bij vrouwen. Dat wordt niet altijd (h)erkend door de medische wetenschap. Wist je bijvoorbeeld dat vrouwen tot 33% meer kans hebben om in het ziekenhuis te belanden wegens ernstige bijwerkingen van medicatie? Of dat, ondanks de eeuwenlange studie van de anatomie, de clitoris toch pas 'ontdekt' werd in 1998? Er valt dus nog heel wat te leren (en te lezen) over het vrouwenlichaam...

Het vrouwenlijf en wat we er niet over weten, door Sofie Peters, uitgegeven bij ACCO.

Menopauze op het menu



'Eten is het eerste medicijn', wist Hippocrates – ja, die van de eed die alle artsen afleggen – al. Dat inspireerde Janneke Vreugdenhil en Dorenda van Dijken om Overgang te schrijven, een boek met 75 recepten én een hele reeks adviezen om vervelende overgangsverschuiven als opvliegers, hartkloppingen, haaruitval, zweetaanvallen of een verdwijnende taille aan te pakken en nog lekker te eten ook.

Overgang. 75 recepten om energiek ouder te worden is verschenen bij Overamstel uitgevers.



Halo, hormonen!

We hebben de afgelopen zeventig jaar al heel wat over hormonen en hun rol in ons lichaam geleerd, maar er valt nog heel veel te ontdekken over bijvoorbeeld de invloed van darmbacteriën op je hormoonhuishouding, wat er gebeurt in een vrouwenlichaam tijdens

de menopauze of de afname van mannelijke hormonen bij de andropauze... Arts Max Nieuwdorp raakte erdoor geïntrigeerd: 'Wij zijn onze hormonen!' Dat werd meteen de titel van zijn boek, dat je door alle levensfasen meeneemt en vertelt over de macht van hormonen.

Wij zijn onze hormonen is uitgegeven bij De Bezige Bij.

MANON KERKHOF, GYNAECOLOOG

“Je moet niet alleen weten hoe een vrouwenlichaam werkt, je moet weten hoe *jouw* lichaam werkt”

It's a Man's World: dat is heel lang van toepassing geweest op de geneeskunde. De laatste jaren groeit het inzicht dat een vrouwenlichaam biologisch gezien anders is dan dat van een man, terwijl juist dat mannenlijf gebruikt werd als ijkpunt in de medische wetenschap. ‘We willen genderneutraal zijn in de maatschappij, maar moeten gendersensitief zijn in de zorg,’ zegt de Nederlandse gynaecoloog Manon Kerkhof hierover.

Vrouwen die doorvragen als het over hun eigen gezondheid gaat, worden soms afgewimpeld als aandachtzoekers of zelfs hysterica's. Meer aandacht voor vrouwengezondheid is dus een goeie zaak?

Dr. Manon Kerkhof: ‘Die vaststelling klopt helemaal, helaas. Ik denk dat veel vrouwenklachten niet juist worden gediagnosticeerd omdat ze niet worden herkend of erkend. Ze worden sneller afgedaan als stress, depressie, angst en paniek, terwijl er toch sprake is van onderliggend lijden.

Er is lang onvoldoende aandacht geweest voor vrouw-specifieke klachten die impact hebben op de levenskwaliteit thuis en op het werk. Los daarvan heeft de vrouwenzorg onvoldoende aandacht gekregen doordat men pas recent anders is gaan kijken naar het vrouwenlichaam. Men wil ‘genderneutraal’ zijn in de maatschappij, maar we moeten gendersensitief zijn in de zorg. We moeten onderkennen dat een vrouwenlichaam, het lichaam van een mens geboren met eierstokken en met de productie van de vrouwelijke geslachts-



Dr. Manon Kerkhof is uro-gynaecoloog en richtte in 2017 Curilion, expertisecentrum voor vrouwenzorg op in Nederland. Een jaar eerder startte ze met de integrale zorgprogramma's FIT@WORK4WOMEN waarbij naast workshops en webinars ook individuele zorg wordt geleverd aan vrouwen na de bevalling, rondom de overgang en bij herstel na kanker.

hormonen oestrogeen en progesteron, op een andere manier functioneert. Dat zie je bijvoorbeeld terug in de ontwikkeling van medicijnen. Alle wetenschappelijke medische studies werden tot voor kort vooral gedaan op jonge, mannelijke proefpersonen. Gek genoeg kijken we dan raar op als bepaalde medicijnen opeens bijwerkingen geven bij vrouwen. Dat wordt niet onderkend: ‘Mevrouw, deze bijwerking is niet bekend.’ Nee, dat klopt, want het is alleen maar getest op jonge mannen die geen menstruele cyclus hebben...Dat we ons nu eindelijk realiseren dat het lichaam van iemand die biologisch geboren is als vrouw – los van genderidentiteit of seksuele voorkeur – anders functioneert, is de basis van gendersensitieve zorg. Nog een mooi voorbeeld: het vrouwenhart. Professor Angela Maas benoemde als eerste op cardiologische congressen dat een hartinfarct zich bij vrouwen heel anders presenteert dan bij mannen. Daar moeten we ons van bewust zijn, anders gaan we een hartinfarct of andere hart- en vaatziekten bij vrouwen missen. Dus twee belangrijke conclusies: ja, het vrouwenlichaam functioneert anders dan dat van een man én we erkennen nog maar sinds kort dat het zo is.’ >>

Hoort u mij, dokter?

Curilion is expertisecentrum voor vrouwengezondheid. Waarom was dit centrum nodig?

Dr. Manon Kerkhof: ‘Wij hebben meer tijd en aandacht bij een intake om alle klachten van een vrouw aan elkaar te koppelen. Een concreet voorbeeld: je hebt jeuk in de schaamstreek. In het ziekenhuis wordt de diagnose ‘eczeem’ gesteld, maar is er vaak onvoldoende tijd om door te vragen waarom patiënte vulvair eczeem heeft. Dat wordt namelijk vaak veroorzaakt door het dragen van maandverband en wassen met zeep in verband met urineverlies. 38% van de vrouwen heeft klachten van urine-incontinentie na de eerste bevalling. Als alleen een corticosteroïd zelf wordt voorgeschreven voor dat eczeem, behandel je wel de klachten, maar niet de oorzaak. Het is symptoombestrijding.

Dat was waar ik in het ziekenhuis tegenaan liep. Ik was continu bezig met mensen die al ziek waren of met symptoombestrijding. Ik wil juist bijdragen aan het verhelpen van de oorzaak van klachten, voor zover dat kan. Hierbij is het noodzakelijk om de vrouw als geheel te zien en niet alleen te kijken naar een ziek orgaan. Ik integreer daarbij graag de leefstijlgeneeskunde. Dit kon ik makkelijker realiseren in een zelfstandige kliniek dan in het ziekenhuis. In samenwerking met meerdere medische en paramedische disciplines zoals de psychologie, seksuologie, voedingsleer en bekkenfysiotherapie, bieden we brede vrouwenzorg onder één dak. Fijn voor de patiënt en meer voldoening voor de zorgverleners.’

“Veel vrouwenklachten worden niet juist gediagnosticeerd omdat ze niet worden herkend of erkend. Ze worden sneller afgedaan als stress, depressie, angst en paniek.”

Er lijkt een taboe te liggen op bepaalde vrouwenproblemen.

Dr. Manon Kerkhof: ‘Op meerdere vlakken: bij menstruatieproblemen bijvoorbeeld, met hevige pijn bij de menstruatie en al dan niet met heftige bloedingen, wat bij endometriose kan voorkomen en de enorme vertraging van die diagnose omdat ‘men’ denkt dat pijn bij de menstruatie hoort. Bij Premenstrueel syndroom (PMS) kunnen de klachten zo heftig zijn dat vrouwen een kwart tot de helft van de tijd mentaal en fysiek slecht functioneren. Dat taboe rust ook op bekkenbodemplachten met urine- of ontlastingsverlies, voor een groot deel veroorzaakt door zwangerschap en bevalling. En ook op de overgang. Dit zijn grote thema’s binnen de vrouwenzorg die nog steeds onderbelicht zijn. We zien ze als gynaecologen wel op het spreekuur, maar in de maatschappij is er relatief weinig aandacht voor. Het is voer voor discussies over maandelijks ziekteverzuim van vrouwen door migraine of menstruatieperikelen. Of reacties als ‘liever geen vrouwen in het bedrijf, want ze vallen vaker uit of hebben zwangerschapsverlof nodig’. Dat helpt niet om

de al bestaande loonkloof te dichten. En leidt tot een manier van economisch denken die niet alleen discriminerend, maar ook kortzichtig is. Maar eindelijk durven we hiernaar te kijken. Als er een juiste diagnose wordt gesteld en een juiste behandeling volgt, dan kan je het uitvallen van vrouwen voorkomen of verhelpen.’

Hoe kunnen we meer vrouwen en meisjes aanzetten om naar de dokter te stappen?

Dr. Manon Kerkhof: ‘Ten eerste heb je correcte informatie nodig die de juiste persoon moet bereiken. Er wordt veel onzin verkocht, zeker nu met alle social media en health-influencers et cetera. We moeten vrouwen empoweren in het vinden van betrouwbare informatie. Dat kan via sites als thuisarts.nl, degynaecoloog.nl, gezondheidsnet.nl, gezondheid.be: hele duidelijke, goede sites in toegankelijke taal waar vrouwen kunnen zoeken naar informatie op basis van hun klachten. Die correcte informatie kan vrouwen empoweren om met hun klachten naar hun arts te stappen. Maar ga niet zelf diagnosticeren via dokter Google, dan kom je te vaak uit op kanker.

Kan je nog een paar concrete situaties geven waar vrouwen sneller naar de huisarts moeten?

Dr. Manon Kerkhof: ‘Als je sommige dingen niet meer kan, die je eerder wel deed. Een paar maanden na je bevalling bijvoorbeeld denk je: ik pak het hardlopen weer op en dan merk je dat je in je broek plast bij het joggen. Dus denk je: ‘dat kan dus niet meer, laat maar.’ Nog een herkenbaar voorbeeld: een vrouw van 52 is doodmoe, ze slaapt niet meer goed omdat ze elke nacht badend in het zweet uit haar bed drijft. Ze komt uitgeput op het werk en krijgt een burn-out. Is haar werk opeens het probleem? Nee! Ook dat is een duidelijk signaal: ik kan niet meer wat ik eerst wel deed.’

Wat als je niet ernstig genomen wordt met je klachten?

Dr. Manon Kerkhof: ‘Het gebeurt. Dat vind ik heel jammer. Ik kan alleen maar zeggen: ga opnieuw. Spreek het uit: ik voel me niet serieus genomen. En: ik functioneer niet meer. Je huisarts is er om goed naar je te luisteren, met je mee te denken, de juiste vragen te stellen, diagnostiek te doen en een diagnose te stellen of je door te sturen als het nodig is. Als je het gevoel hebt dat je niet gehoord wordt, dan moet je terug. Neem eventueel iemand mee, een vriendin of je partner, die je kan ondersteunen.’

“Alle wetenschappelijke studies werden vooral gedaan op jonge, mannelijke proefpersonen. Gek genoeg kijken we dan raar op als medicijnen opeens bijwerkingen geven bij vrouwen.”



Wat is de impact van hormonen? Grapjes als ‘het zullen de hormonen wel zijn’ of ‘het is weer die tijd van de maand’ gaan altijd over vrouwen.

Dr. Manon Kerkhof: ‘Het grote verschil tussen mensen met en zonder eierstokken is dat biologische vrouwen vanaf de puberteit geen stabiele hoeveelheid geslachtshormonen aanmaken. De hoeveelheid vrouwelijke hormonen is elke maand anders. Oestrogeen en progesteron hebben een cyclisch karakter, maar staan ook in verhouding tot elkaar. >>

Hier schrikt zelfs de dokter van...

Dr. Manon Kerkhof: ‘Bij het schrijven van mijn boek over vrouwen en de overgang wist ik al dat alcohol niet gezond is. We noemen het niet voor niets al jaren ‘vergif voor het lijf’. Wat ik niet wist, is dat het gebruik van 10 tot 12 eenheden alcohol per week het risico op borstkanker al ernstig verhoogt. Daar zit je al snel aan. Een eenheid is een glas waarin 10 gram alcohol zit, of dat nu een pils van 25 cl is, een klein glas wijn of een nog kleiner glas sterke drank. Dit weten veel mensen niet en ik schrok ervan. Het risico bij alcoholgebruik ligt zelfs hoger dan het risico van langer dan vijf jaar hormonale substitutietherapie ondergaan. Dat was voor mij een echte eyeopener.’

Ze zijn niet alleen van belang voor de voortplanting, maar voor héél veel processen in het lichaam: temperatuurregulatie, botaanmaak, je hart- en vaatstelsel, het functioneren van vagina en blaas, slaap, cognitief functioneren en emoties. En dan is dit lijstje niet eens compleet. Het gaat dus om heel veel processen die beïnvloed worden door fluctuerende hormonen. En niet alleen maandelijks, maar ook tijdens en na een zwangerschap en rond de overgang. De hormoonconcentraties wisselen. Niet geleidelijk, maar met horten en stoten en ze zijn niet meer op elkaar afgesteld, waardoor allerlei klachten kunnen ontstaan. De ene vrouw is daar gevoeliger voor dan de andere en, om alles nog complexer te maken, staan die vrouwelijke hormonen ook nog eens in verbinding met andere hormonen: gelukshormonen, stresshormonen zoals adrenaline en noradrenaline en cortisol... Dat maakt een vrouwenlichaam ongelooflijk complex. Niet dat een mannenlichaam niet complex is, alleen: vanaf de puberteit maakt een man testosteron aan en dat niveau daalt heel geleidelijk vanaf een jaar of dertig. Een vrouwenlichaam maakt veel meer transities door en daar moeten we mee leren omgaan.'

Hoe zit het met de mentale gezondheid?

Dr. Manon Kerkhof: 'Onderzoek naar de invloed van de vrouwelijke geslachtshormonen op het brein en in relatie tot de stemming en psychische klachten, staat nog in de kinderschoenen. Het is bekend dat oestrogeen en progesteron van invloed zijn op je limbische systeem in je frontaalkwab, het stukje hersenen waar onder andere de emotieregulatie plaatsvindt. Maar de ene vrouw is hier gevoeliger voor dan de andere. Bij vrou-



“Vrouwenzorg heeft lang onvoldoende aandacht gekregen, doordat men pas recent anders is gaan kijken naar het vrouwenlichaam.”

wen met PMS – Premenstrueel syndroom – of PMDD – Premenstrual dysphoric disorder, echt een psychiatrische stoornis waarbij vrouwen in de tweede helft van hun cyclus depressief kunnen zijn tot aan suïcidaliteit toe - zie je dat deze klachten cyclisch verlopen, met goede en slechte weken. Hier zie je echt die vrouwelijke kwetsbaarheid op basis van hormonen.' ■

Leesvoer voor leuke meisjes

WAT JE ZEKER WIL/MOET WETEN OVER DE OVERGANG

Samen met collega Maaïke de Vries schreef Manon een informatief, wetenschappelijk én vlot leesbaar boek over de menopauze. Waarom?

Dr. Manon Kerkhof: 'Ik sprak op het landelijke congres voor bedrijfsartsen over de overgang in relatie tot werk. Ik kaartte daar het sociaal-maatschappelijke probleem aan, dat ik in mijn spreekkamer zag – dat veel vrouwen rondom de 45-55 jaar niet meer functioneren in hun werk en in het verzuim terecht kwamen. Dat hoeft niet als vrouwen goed geïnformeerd zijn over wat er met hun lichaam gebeurt in die fase van hun leven. Dan kun je erop anticiperen. Dan weet je wat normaal is en wat niet en wat je er zelf aan kan doen. En als dat niet lukt, kan je hulp en zorg vinden bij je huis- of bedrijfsarts. Besef dat je hulpvraag terecht is en dat er ondersteuning is van de dokter en dat een werkgever ook kan helpen. Collega Maaïke hoorde mijn verhaal en zei: dit moeten niet alleen bedrijfsartsen, maar alle vrouwen weten! Toen onze uitgever vroeg waarom het boek er moest komen, hadden we een duidelijk antwoord: 'omdat alle leuke meisjes 50 worden!'



Ook leuke meisjes worden vijftig, uitgegeven bij VKB Media.

Verandering, *een vrouwenleven lang*

Wist je dat, als vrouw, je darmmicrobioom tijdens je leven continu evolueert en verandert? En dat dat invloed heeft op je menstruatie, je stemming, je vruchtbaarheid, je zin in seks en zelfs je gewicht... Wat gebeurt er allemaal?

1 Tijdens de zwangerschap

Het darmmicrobioom van de moeder verandert tijdens de zwangerschap en vormt het darmmicrobioom van haar kleintje door een directe overdracht van bacteriën. Het darmmicrobioom van de moeder speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van de baby en heeft ook invloed op de neurologische ontwikkeling van het kind.

3 Als baby

Borstvoeding blijft een goed idee, als het haalbaar is natuurlijk. Baby's die borstvoeding krijgen, hebben grotere aantallen *Bifidobacterium* en *Bacteroides* – de 'goede' darmbacteriën – en minder slechte bacteriën zoals *Streptococcus* en *Enterococcus* in hun darmmicrobioom dan baby's die de flesvoeding krijgen.

5 In je puberteit en als volwassene

Ja, je voedingspatroon en je levensstijl hebben echt invloed op de samenstelling van je darmmicrobioom. Onvoldoende beweging, slecht slapen, veel stress en weinig vezels hebben allemaal een negatief effect op je darmgezondheid. Het is misschien niet heel spannend, maar rust en regelmaat zijn de toverwoorden. Een actief leven met voldoende ontspanning op de juiste momenten en een voeding met veel plantaardige voedingsmiddelen helpen voor gezonde darmen.

7 Gedurende je (peri)menopauze

Rondom de menopauze wordt je darmmicrobioom minder divers en gaat het meer lijken op het mannelijk darmmicrobioom. In die levensfase neemt de hoeveelheid oestrogenen af bij vrouwen. Het oestroboloom is een uniek microbiom in het darmmicrobioom, het bestaat uit een verzameling bacteriën met genen die oestrogeen kunnen reguleren en metaboliseren. Je oestrogeenlevel kan een effect hebben op je libido en je stemming, maar ook op je gewicht. En hoe zit het met de mannen? De diversiteit in het darmmicrobioom neemt bij iedereen af naarmate je ouder wordt, bij vrouwen én mannen.

2 Bij de bevalling

Baby's die via de natuurlijke weg - niet door een keizersnee – worden geboren, krijgen in de vagina nog een hele reeks microben – het vaginale microbiom – van hun moeder mee. Het is bekend dat baby's zo een verhoogd aantal bifidobacteriën hebben in hun darmmicrobioom. En dat is goed: dit wordt namelijk geassocieerd met een lager risico op infecties, atopische problemen (zoals eczeem), hooikoorts, astma en obesitas.

4 In je kindertijd

Te vaak antibiotica slikken en te strenge hygiënische maatregelen kunnen bij kinderen zorgen voor een vermindering van de diversiteit in hun darmmicrobiota. Dus ja, lekker buiten spelen en af en toe eens goed vies worden, is een goed idee! Maar wel je handen wassen voor het eten. En antibiotica? Alleen op medisch voorschrift.

6 In je vruchtbare periode

Uit onderzoek blijkt dat er een verband is tussen een verstoord darmmicrobioom en vrouwelijke onvruchtbaarheid. Hoe dat precies zit? Dat is nog niet duidelijk en moet verder onderzocht worden.

Over je darmen en je menstruatiecyclus

Wat hebben je darmen met je menstruatiecyclus te maken? Je oestroboloom, zeg maar een apart microbiom binnen je darmmicrobioom, speelt een belangrijke rol bij de regulering van je oestrogeenwaarden. Hoge oestrogeenwaarden en minder prostaglandines vóór je eisprong kunnen je spijsvertering vertragen en de frequentie van je stoelgang verminderen. Na je eisprong heb je een hogere concentratie aan prostaglandines, die de gladde spieren stimuleren en de frequentie van je stoelgang kunnen verhogen. ■

PROFESSOR BRUNO POT
OVER WAT JE BUIKGEVOEL
JE KAN VERTELLEN

“Je darmen zijn de dirigent van je gezondheid”

Professor Bruno Pot doet al sinds de jaren '80 onderzoek naar micro-organismen. Klinkt ingewikkeld... maar het betekent dat hij graag wil weten hoe de micro-organismen in onze darmen de gezondheid en je welzijn beïnvloeden.



Professor Bruno Pot doceert vakken als levensmiddelenmicrobiologie, -hygiëne en -ecologie aan de faculteit Sciences and Bio-Engineering van de Vrije Universiteit van Brussel en hij is Science Director bij Yakult Europe, het Europese hoofdkantoor. Zijn wetenschappelijke werk focust vooral op onderzoek naar probiotica.

Waarom is er zoveel aandacht voor darmgezondheid?

Bruno Pot: 'De afgelopen decennia is de interesse in de darm als 'dirigent' van onze gezondheid gegroeid. Onderzoek toont aan dat de 38.000 miljard bacteriën in onze darmen het resultaat zijn van miljoenen jaren van co-evolutie tussen mensen en micro-organismen, zoals bacteriën. Deze bacteriën zijn enorm belangrijk voor veel processen in ons lichaam zoals je stoelgang en het immuunsysteem. Maar ze zijn bijvoorbeeld ook betrokken bij de productie van vitamines, het verteren van vezels en het reguleren van honger en verzadiging. Het is dus niet gek dat er steeds meer aandacht komt voor de darmflora voor het beter begrijpen van ziektes, maar ook voor het bevorderen van gezondheid.'

Maar eigenlijk weten en voelen we dat allemaal. Iedereen die weleens stress heeft, naar een ander land reist waar de hygiëne anders is dan we gewend zijn of die bepaalde medicijnen zoals antibiotica neemt, kan opmerken dat die veranderingen een effect hebben in de buik. Dat kan buikpijn zijn, kramp, diarree of een algemeen gevoel van niet fit zijn.

Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een gezonde darm een diverse verzameling van micro-organismen bevat, vaak honderden verschillende soorten. Die diversiteit is erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat als sommige bacteriën verdwijnen (bijvoorbeeld door antibiotica), anderen hun 'werk' kunnen overnemen, zoals bij je spijsvertering. Heb je weinig verschillende soorten micro-organismen in je darm, dan kan dat nadelig zijn voor je gezondheid.

Het bijzondere is dat de verzameling bacteriën uniek is voor elke plek in en op het lichaam. In de darmen en de mond zien we een grote diversiteit, maar juist niet in de vagina. Daar zien we veel minder diversiteit, blijkt uit onderzoek van de Antwerpse wetenschapper Sarah Lebeer.' >>

“Er wordt steeds vaker gedacht aan het darmmicrobioom als het gaat over het ontstaan van bepaalde ziektes.

'Vertel me over je darmen en ik zeg je hoe gezond je bent...' Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, wordt vaak gezegd. Kan je uitleggen waarom?

Bruno Pot: 'Al eeuwen geleden kenden de Oude Grieken en oude Chinese culturen het belang van gezonde darmen.

Wat is 'darmmicrobiota' of 'darmflora' precies? En hoe belangrijk is je darmmicrobiota eigenlijk?

Bruno Pot: 'De term 'darmflora' werd vroeger gebruikt, waardoor het lijkt alsof het om planten gaat. In de wetenschap en medische wereld gebruiken we daarom de term 'darmmicrobiota', waarmee we alle micro-organismen bedoelen die in je darm (samen)leven. Die wegen samen ongeveer evenveel als een pakje boter en als je ze naast elkaar zou leggen, krijg je een ketting die de wereld rondgaat. Het gaat hierbij om bacteriën, gisten, schimmels, virussen en fagen (dat zijn virussen die bacteriën aanvallen). Maar ook op andere plekken in je lichaam vind je microbiota's. Zoals in de mond, neus, vagina, longen, maar ook op de huid. Dit zijn allemaal kleine ecosystemen. Al die ecosystemen werken samen met de gastheer (je lichaam) en noemen we de 'holobiont'.

Het bijzondere is dat de mens en zijn micro-organismen in een stabiel evenwicht leven en samenwerken en dat het immuunsysteem hierbij alles in de gaten houdt. Daarom is het niet vreemd dat zo'n 75% van ons immuunsysteem actief is in en rond de darmen. Het zal voor iedereen duidelijk zijn dat het immuunsysteem een hele grote rol speelt bij het voorkomen (preventie) van ziekte, maar ook bij het herstelproces. Onze darmen waken over onze gezondheid.'

Die darmen moeten we dus goed verzorgen. Wat moet je eten om een evenwichtige darmmicrobiota te hebben?

Bruno Pot: 'Elk mens is uniek en heeft een verschillende samenstelling van zijn of haar darmmicrobiota; zelfs eenenige tweelingen. Standaard advies geven is daardoor bijna onmogelijk, maar natuurlijk zijn er algemene adviezen en hierbij speelt voeding logischerwijs een grote rol. Diversiteit - dus variatie - is cruciaal.

Het eten van gefermenteerde en vezelrijke voedingsmiddelen kan helpen om de variatie aan micro-organismen in je darmmicrobiota te verhogen. Gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen levende micro-organismen, zoals bacteriën, in de darm brengen, terwijl vezels de groei van bepaalde gunstige micro-organismen die al in je darm aanwezig zijn, kunnen stimuleren. Maar er zijn ook producten met geselecteerde levende micro-organismen (probiotica) die de diversiteit verhogen en concurrentie met ongewenste micro-organismen in de darm kunnen aangaan. Voor spieropbouw heb je bijvoorbeeld eiwitten nodig. Eiwitten kunnen we niet zomaar opnemen, ze moeten in de darmen afgebroken worden tot peptiden en

“Een gezonde darm is een darm met een diverse verzameling aan micro-organismen, liefst een paar honderd verschillende soorten.”

aminozuren. Hierbij kunnen ook schadelijke afbraakproducten vrijkomen, bijvoorbeeld bij het verteren van (rood) vlees.

Plantaardige voeding wordt gefermenteerd (afgebroken) in de darm door bepaalde gunstige micro-organismen. Hierbij ontstaan zogenaamde korte-keten-vetzuren die energie leveren aan darmcellen, het immuunsysteem ondersteunen en de darm verder verzuren, waardoor de groei van ziekteverwekkende bacteriën wordt afgeremd.

Er wordt al vele jaren onderzoek gedaan naar welke micro-organismen aan voeding kunnen worden toegevoegd en of die misschien zelfs als medicijn kunnen dienen, maar het blijft een grote uitdaging vanwege de variëteit en complexiteit van de darmmicrobiota.'

We hebben het al gehad over gefermenteerde voeding en probiotica. Wat is het verschil?

Bruno Pot: 'Dat is een goede vraag. Van probiotica wordt aangenomen dat ze heel goed werden gekarakteriseerd en onderzocht, bijvoorbeeld op veiligheid en functionaliteit. De micro-organismen in gefermenteerde voeding zoals bijvoorbeeld kaas, bier of zuurkool zijn meestal niet onderzocht op al deze eigenschappen. Bij een voedingsproduct met bacteriën die goed werden onderzocht, staat de naam van de bacterie op de verpakking. Een bacterienaam bestaat uit drie onderdelen, zoals bijvoorbeeld *Lactobacillus casei* LMG 6904. LMG 6904 is het stamnummer, in dit geval het nummer in de LMG-collectie van bacteriën. Zo weet je precies welke bacterie er in je

product zit en of dit dezelfde bacterie is waarmee onderzoek werd gedaan. Soms wordt geen nummer, maar ook een naam gebruikt om een specifieke bacterie te benoemen. Bij gefermenteerde voedingsmiddelen zonder onderzoek, zoals yoghurt, wordt meestal alleen de soortnaam van de micro-organismen vermeld zoals *Lactobacillus bulgaricus*. Dan weet je dus niet precies of er met deze specifieke bacterie onderzoek werd uitgevoerd. Maar vaak ontbreken details volledig, zoals bij kefir of kimchi. Het is dan niet mogelijk te achterhalen hoeveel bacteriën er in het product zitten, meestal is er dan ook geen gericht onderzoek beschikbaar.'

In dit magazine leggen we de nadruk op vrouwengezondheid. Is er eigenlijk een verschil tussen de darmmicrobiota van mannen en vrouwen?

Bruno Pot: 'Dat is een interessant vraagstuk en er is nog veel onderzoek nodig om een definitief antwoord te kunnen geven. Er zijn natuurlijk wel een aantal voor de hand liggende genetische en hormonale factoren die van invloed zijn. Er zijn studies beschikbaar over verschillen tussen mannen en vrouwen voor bijvoorbeeld hartaandoeningen of auto-immuunziekten, maar het blijft voorlopig nog onzeker of deze verschillen uitsluitend aan het geslacht zijn toe te wijzen of dat ook andere factoren - zoals de darmmicrobiota - meespelen.

Sowieso is onderzoek naar de darmmicrobiota al ingewikkeld vanwege de grote variatie tussen mensen, maar ook factoren zoals leeftijd, voeding, sport, stress of slaap spelen een rol. Het lijkt in dit opzicht zeker zinvol om in studies ook het geslacht mee te nemen, om de puzzel nog beter te kunnen leggen.'

Moeten mannen en vrouwen anders eten?

Bruno Pot: 'Tja...moeilijk! Als ik kijk naar de darmmicrobiota, zou ik zeggen dat dit niet per se hoeft. Maar we weten natuurlijk wel dat er voor mannen en vrouwen verschillende adviezen gelden qua calorie-inname, calcium- en ijzeropname, etc. Maar dit geldt ook voor leeftijd, zoals bij vitamine D. Deze verschillen tellen natuurlijk ook in een medische context, bijvoorbeeld wanneer er een tekort aan melkzuurbacteriën in de vagina is vastgesteld. Verder zijn er ook heel sterke aanwijzingen dat er tijdens de zwangerschap, zeker in het derde trimester, maar ook tijdens de overgang, meetbare veranderingen optreden in de darmmicrobiota. Een arts, specialist of diëtist kan dan bijvoorbeeld adviezen geven voor een aangepaste voeding met extra aandacht voor de darmmicrobiota.' ■

PCOS?

Dit helpt!

5 praktische tips die je leven lichter maken



PCOS staat voor ‘polycysteus ovarium syndroom’. Heb je PCOS? Kleine veranderingen in je leefstijl kunnen echt verschil maken. Door deze tips toe te passen, kun je een gezonde(re) leefstijl ontwikkelen die je helpt om je PCOS-klachten te verbeteren en een fijner leven te leiden. Het belangrijkste? Vind wat werkt voor jou, zodat je er plezier in hebt.

❶ Kies kleur

Een gezonde levensstijl maakt echt verschil bij PCOS. En dat begint op je bord... Een gevarieerd, voedzaam **voedingspatroon** is essentieel.

- Vul je bord met een **regenboog** aan groenten en fruit. Denk aan paprika's, wortels, broccoli en aubergines. Het ziet er niet alleen geweldig uit, het zorgt ook voor een breed scala aan voedingsstoffen.
- Kies voor **volle granen** zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst. Ze helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en geven je langer een vol gevoel.

❷ Love to move

Beweeg op een manier die je leuk vindt. **Regelmatig bewegen** is sowieso belangrijk voor je gezondheid, ook als je PCOS hebt. En dat hoeft helemaal niet saai te zijn! Dansen in je woonkamer kan net zo effectief zijn als een workout in de sportschool.

- Zoek een manier van bewegen die je leuk vindt, dat werkt het beste op lange termijn.
- Probeer verschillende dingen uit, zoals yoga, fietsen of zwemmen. **Variatie** houdt het interessant en helpt je om gemotiveerd te blijven.

❸ Kleine stapjes, groot succes

Je gewicht stabiel houden of streven naar een **gezond gewicht** kan een groot verschil maken bij PCOS. En nee, het is geen onmogelijke opdracht. Of: dat hoeft het niet te zijn. Ruil frisdrank in voor bruisend water met een schijfje citroen of ander fruit of kies voor een handje noten in plaats van chips. Kleine veranderingen kunnen grote effecten hebben. Heb je overgewicht? Richt je op een geleidelijke gewichtsafname. Zelfs een paar kilo's minder kunnen je symptomen verbeteren.

❹ Ontspan en geniet

Stress kan PCOS-symptomen verergeren, dus het is belangrijk om tijd voor jezelf te nemen.

- Start je dag niet op je smartphone, maar begin bijvoorbeeld met vijf minuten **meditatie**. Het helpt je om de dag rustig en gefocust te beginnen.
- Plan tijd in je agenda om iets te doen **wat je graag doet**. Of het nu gaat om schilderen, tuinieren of lezen: tijd besteden aan iets wat je leuk vindt, kan wonderen doen voor je stressniveau.

❺ Sharing is caring

Door je **ervaringen te delen**, is de kans groot dat je je minder eenzaam voelt. Deel daarom jouw ervaringen en tips met andere vrouwen met PCOS. Een steungroep kan een geweldige bron van motivatie en informatie zijn.



Kun je extra hulp en ondersteuning gebruiken? Check lifestyleandhormones.com



Tips van de voedingsdeskundige

Charlotte Adema is diëtist en richtte samen met collega **Margot de Roan** het platform **Hormones & Lifestyle** op om vrouwen te helpen en begeleiden naar een gezonder voedingspatroon en een lifestyle die helpt bij hormonale klachten bij bijvoorbeeld de overgang of PCOS.

Charlotte Adema: 'Als diëtist en gezondheidswetenschapper weet ik als geen ander hoe belangrijk een gezonde leefstijl is, vooral voor vrouwen met PCOS. PCOS kan allerlei symptomen veroorzaken, van onregelmatige menstruatie en acne tot gewichtstoename en zelfs vruchtbaarheidsproblemen. Je loopt helaas 25% kans om diabetes type 2 te ontwikkelen tegen de tijd dat je in de overgang gaat. Het is daarom aan te raden een gespecialiseerde diëtist op te zoeken als je deze diagnose krijgt.' ■



Omarm je vaginale flora

Professor Sarah Lebeer onderzoekt een bijzondere wereld die lang verborgen bleef.



Elke vrouw die het ooit meemaakte, weet hoe vervelend het is als het evenwicht *down there* verstoord raakt. Hoe hou je je vagina gezond? Dat heeft alles te maken met je vaginale microbiom en de juiste (melkzuur)bacteriën die er wonen. Professor Sarah Lebeer van de Universiteit Antwerpen doet er onderzoek naar met het Isala-project, waaraan duizenden Belgische vrouwen meedoen.



Bio-ingenieur **Sarah Lebeer** is professor microbiologie aan de Universiteit Antwerpen en hoofd-onderzoeker van het Isala-project.

“Bacteriën beschermen je vagina tegen ongewenste indringers als virussen, bacteriën en schimmels.”

Het vaginaal microbiom is een relatief nieuw onderzoeksveld, klopt dat?

Sarah Lebeer: ‘De focus op het microbiom is belangrijk en werd al meer dan 100 jaar geleden opgemerkt door pionierende gynaecologen. De Duitse gynaecoloog Albert Döderlein beschreef al in 1892 ‘de flora van Döderlein’. Hij ontdekte dat vrouwen met veel staafvormige bacteriën minder zwangerschapsklachten hadden, terwijl afwijkende bacteriële vormen vaak gepaard gingen met meer gynaecologische problemen. Deze microscopische kennis raakte echter de laatste eeuw wat op de achtergrond door de opkomst van antibiotica, die effectief bleken tegen infecties. Nu begrijpen we echter dat voorzichtigheid geboden is bij antibiotica en groeit de interesse om het vaginale microbiom nauwkeurig te bestuderen.’

En wat is dat dan precies, het vaginaal microbiom?

Sarah Lebeer: ‘Dat is gewoon de verzameling van bacteriën die in de vagina voorkomen. Je vagina is echt de toegangspoort naar je voortplantingsstelsel; daar zitten veel bacteriën, vooral melk-

zuurbacteriën, om ongewenste indringers - virussen, bacteriën en schimmels - buiten te houden. Je kan het beschouwen als een bacterieel beschermingsschild.’

Een evenwichtig darmmicrobiom is rijk en divers, maar een gezond vaginaal microbiom niet, klopt dat?

Sarah Lebeer: ‘Ja dat klopt. We weten nu dat een gezond vaginaal microbiom vooral lactobacillen bevat, staafvormige bacteriën die melkzuur kunnen maken. Het is goed om te beseffen dat de microbiomen in de darmen en vagina verschillende functies hebben. In de vagina staan veiligheid en het afweren van indringers voorop.’

Verandert de samenstelling van het vaginaal microbiom met de leeftijd?

Sarah Lebeer: ‘Voor de puberteit hebben meisjes een meer divers vaginaal microbiom, wat normaal is omdat ze doorgaans nog geen seksuele activiteit hebben. Wanneer er voldoende oestrogenen aanwezig zijn, begint de productie van melkzuur door de lactobacillen. Tijdens de overgang en menopauze dalen de niveaus van lactobacillen weer, wat kan >>

Hoe hou je je vagina gezond?

①

Was je vagina enkel met water, niet met zeep. Zeep is basisch en heeft een hoge pH, terwijl de vagina juist zuur moet zijn en melkzuurbacteriën nodig heeft. Door die weg te wasen, kun je meer irritatie krijgen.

②

Kies voor **ondergoed van ademende stof**: liever katoen of bamboe dan synthetisch. En draag niet continu inlegkruisjes.

③

Praat met je huisarts of gynaecoloog over je **anticonceptie**. Sommige anticonceptie bevatten geen oestrogeen, een hormoonspiraal bevat bijvoorbeeld alleen progesteronen. Als je geregeld vaginale klachten hebt, is het de moeite waard om te kijken of een andere vorm van anticonceptie beter bij je past. Sommige vrouwen hebben met een spiraal meer last van schimmel- en andere infecties. Andere vrouwen zijn meer gebaat bij een combinatiepil.

④

Voeding met veel **suiker** zoals snoep en frisdrank kan een negatief effect hebben op je vaginale microbiom.

leiden tot een verhoogde gevoeligheid voor vaginale infecties en meer last van vaginale droogte. Dit kan eenvoudig worden verholpen door hormonen toe te voegen, zoals hormonale substitutietherapie (HRT, hormone replacement therapy).'

En als vrouwen zwanger worden?

Sarah Lebeer: 'Dat is mooi om te zien. Bij vrouwen die zwanger worden, neemt het aantal lactobacillen toe. *Lactobacillus crispatus*, een belangrijke soort, wordt dominanter en stabiel om het lichaam te beschermen en de kans op een succes-

volle zwangerschap te vergroten. Toen duizenden vrouwen in Vlaanderen enthousiast reageerden op het Isala-project en wilden deelnemen, konden we dankzij de vragenlijsten die ze invulden veel factoren in kaart brengen. We ontdekten dat het krijgen van een kind een belangrijke factor is: na de bevalling komen er minder lactobacillen voor in de vagina, waarschijnlijk door een hormonale daling. Bij volgende zwangerschappen stijgt het aantal lactobacillen opnieuw.'

Verandert dat microbiom ook tijdens je cyclus?

Sarah Lebeer: 'In de fase dat je meer oestrogenen aanmaakt, zie je ook meer lactobacillen in de vagina. Als je oestrogeengehalte daalt, zie je er juist minder. Vlak na je menstruatie heb je het minste lactobacillen en daarna stijgt het aantal weer. Het lijkt er ook op dat je vlak na je menstruatie gevoeliger bent voor infecties, maar ook hier is nog meer onderzoek nodig om te begrijpen hoe dat precies zit. Na een antibioticumkuur ben je bijvoorbeeld ook gevoeliger voor schimmelinfecties, omdat die antibiotica ook gunstige, beschermende bacteriën kunnen doden. Zo'n kuur heeft dus niet alleen effect in je darmen, maar ook in je vagina.'

‘Zelfs het eten van noten, zaden en groenten heeft een positief effect op de lactobacillen in je vagina’



Het kan bijna niet anders of ook voeding heeft een invloed.

Sarah Lebeer: 'Uit de Isala-studie blijkt dat vrouwen die veel suiker eten of vaak suikerrijke frisdranken drinken, minder lactobacillen hebben. Van alle voedings-effecten was dit het meest opvallend. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen of dit vooral geldt voor snelle suikers of ook voor andere vormen van suiker. We zien een verband, maar ook hier moet eerst meer onderzoek naar gedaan worden waarbij deelnemers een specifiek dieet gaan volgen. Wat ook opviel: het eten van noten en zaden heeft een positief effect op lactobacillen, net als groenten, vooral vanwege de vezels.'

Kunnen probiotica helpen?

Sarah Lebeer: 'Dat is een complex verhaal. De meeste probiotica neem je via je mond in, als voedingsmiddel of supplement. Voordat deze micro-organismen in je vagina terecht komen, moeten ze door je darmen en peri-anale regio. Dit is een normale route van uitwisseling van bacteriën. En uiteindelijk moeten ze zich in de vagina ook kunnen handhaven, wat afhangt van het ecosysteem daar, inclusief specifieke suikers die nodig zijn voor de lactobacillen.

Directe vaginale toediening van lactobacillen zou effectiever zijn, maar dit is

moeilijk en duur om te onderzoeken. Enkele toepassingen zijn al op de markt, maar niet in elk land goedgekeurd vanwege de wetgeving. Meer onderzoek en ontwikkeling zijn dus nodig. Bij Isala hoorden we vaak dat vrouwen zelf yoghurt via een tampon inbrachten bij vaginale klachten. Hoewel dit potentieel kan helpen omdat *Lactobacillus bulgaricus* (de gewone yoghurt-bacterie) verwant is aan vaginale lactobacillen en melkzuur produceert, kan je op deze manier ook ongewenste bacteriën en schimmels of chemicaliën in je vagina brengen. Er is dus absoluut behoefte aan een betere oplossing.' ■

‘Een antibioticumkuur heeft niet alleen effect in je darmen, maar ook in je vagina.’

Meedoen met het Isala-project?

Het Isala-project is een citizen science-project van de Universiteit Antwerpen om het vrouwelijk microbiom beter te begrijpen, genoemd naar Isala Van Diest (1842-1916), de eerste vrouwelijke arts in België.

Na een eerste oproep in 2020 reageerden bijna 6000 vrouwen die bereid waren om zelf thuis een uitstrijkje te maken. Dit leidde tot een uitgebreid onderzoek naar de miljoenen bacteriën in de vagina, die belangrijk zijn voor o.a. bescherming tegen infecties en soa's, vruchtbaarheid en gezonde zwangerschappen. Door de grote respons werd Isala het grootste onderzoek naar het vaginaal microbiom ter wereld, met zusterprojecten wereldwijd en belangrijke doorbraken in vrouwengezondheid.

In de nieuwe fase van het onderzoek kunnen deelnemers aangeven wat hen bezighoudt en meedoen aan onderzoek naar de impact van vitamines, menstruatieproducten, de menstruatiecyclus en meer.

Hier kunnen alleen vrouwen aan meedoen die in België wonen. Check www.isala.be

Op gewicht blijven in je (peri)menopauze?

Wat heeft je darmmicrobioom met je hormonen en met je gewicht te maken? Een belangrijke vraag voor vrouwen, zeker vanaf de (peri)menopauze: hoe kan een gezonde leefstijl dan je darmen gezond houden, je hormonen in balans en je gewicht onder controle?

Gezonde darmen zijn voor iedereen belangrijk... maar zeker voor vrouwen. Dat heeft met **oestrogenen** te maken. Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij een hele reeks lichaamsprocessen. Wat heeft dat te maken met je darmmicrobioom? Daar komt het **oestroboloom** op de proppen, een uniek microbiom binnen je darmmicrobioom. Het bestaat uit een verzameling bacteriën met genen die oestrogenen kunnen reguleren en metaboliseren. Gezonde darmen – met een divers en evenwichtig darmmicrobioom en oestroboloom – kunnen helpen om je hormonale schommelingen, vooral tijdens de (peri)menopauze, weer min of meer in balans te brengen.

In die fase van je leven verandert er veel. Je hoeveelheid oestrogenen daalt en dat kan leiden tot hogere bloedsuikerwaarden, meer buikvet en ontstekingsreacties. Uit recent onderzoek blijkt dat er een aantoonbare link is tussen een verstoord darmmicrobioom en het ontstaan van gewichtsproblemen, depressie en stress- en angstklachten. Daarom is goed voor je darmen zorgen zo belangrijk. Een gezond darmmicrobioom kan helpen tegen moodswings, om op gewicht te blijven en bij andere vervelende neveneffecten van de menopauze.

Lief zijn voor je darmmicrobioom

Wil je graag je hormonen en je gewicht in balans houden? Dan is goed voor je darmen zorgen essentieel. Onderstaande tips kunnen je hierbij helpen:



Beweeg genoeg

Beweging lijkt het aantal goede bacteriën in de darm te verhogen. Blijf dus in beweging. Ideaal is het als het je lukt om 150 minuten per week matig intensief te bewegen en twee keer per week spierversterkende oefeningen en balansoefeningen te doen.



Roken? Geen goed idee!

Roken tast de gezonde darmmicrobiota aan en verhoogt je risico op aandoeningen als de Ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en darmkanker. Ook lijkt roken de menopauze te vervroegen. In de overgang loop je een grotere kans op osteoporose (botontkalking) en hart- en vaatziekten en roken verhoogt dit risico nog meer.



Alcohol? Liever niet of met mate

Drink bij voorkeur geen alcohol of maximaal één standaardglas op een dag, maar niet dagelijks. Te veel alcohol verstoort de balans in je darmmicrobiota en wordt in verband gebracht met het ontstaan van verschillende alcoholgerelateerde ziektes, zoals levercirrose en kanker.



Stress less

Zoek naar manieren die jou helpen om te ontspannen en te ontstressen. In de overgang komen angstklachten en neerslachtigheid door veranderende hormonen vaker voor.



Slaap lekker!

Slaap lang genoeg en vooral regelmatig. Slaaptekort en een verstoord dag-nachtritme kunnen zorgen voor stressreacties in je lichaam, die weer kunnen leiden tot problemen met je spijsvertering en een disbalans van je darmmicrobiota.

Het betere buikgevoel

Die kilo's erbij, een taille die verdwijnt: liever niet? Een gezond eetpatroon kan je daarbij helpen.

- 1 Crashdiëten om daarna uitgehongerd te gaan overeten: het helpt niet. Wat wel? Zorg voor een **regelmatig eetpatroon**. Neem 3 tot 6 lichte maaltijden verdeeld over de dag. Start je dag met een gezond en vezelrijk ontbijt en eet 's avonds niet te veel.
- 2 Kies voor **kleur en variatie** op je bord. Eet minstens 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag. Eet de hele vrucht en drink niet alleen sap: zo krijg je meer vezels en micronutriënten binnen.
- 3 Neem per dag 3 tot 4 porties **ongezoete magere zuivel** of een volwaardige vervanging en 40 gram kaas.
- 4 **Vetten** zijn belangrijk voor je; eet daarom 1 tot 2 keer per week vette vis, kies elke dag voor vloeibare, plantaardige olie en/of zachte halvarine en eet elke dag 15 tot 25 gram ongezouten noten.
- 5 Denk ook aan je **vitamine D**: eet 1 tot 2 keer per week vette vis. Gebruik elke dag 10 tot 20 microgram vitamine D3 als supplement. Tijdens de overgang is het advies verhoogd naar 25 microgram. En zorg ervoor dat je elke dag tussen de 15 en 30 minuten buiten bent, met je handen en gezicht onbedekt.
- 6 Eet elke dag **gefermenteerde voeding** zoals yoghurt, zuurkool, kimchi, tempé en kombucha. Gebruik probiotica als aanvulling.



- 7 **Fyto-oestrogenen** – ook wel isoflavonen genoemd – zijn stoffen die in planten voorkomen. Ze hebben een structuur die lijkt op het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Door te kiezen voor plantaardige voeding met (kiem)groenten, volkorengranen, fruit, pitten en zaden kan je deels de daling van je oestrogenen opvangen. Neem maximaal 2 tot 3 porties soja producten per dag.
- 8 Eet genoeg **eiwitten** om het spierverlies dat hoort bij het ouder worden, op te vangen. Eet 1 tot 1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. Kies voor kleine porties dierlijke en plantaardige eiwitten in mager vlees, vette vis, eieren, peulvruchten, noten, pitten en zaden.
- 9 Hadden we het al over **vezels** gehad? Streef ernaar om 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag te eten en dat lukt door te kiezen voor volkorengraan producten, zilvervliesrijst, peulvruchten, groenten en fruit.
- 10 Ga voor een **advies op maat** langs bij een diëtist. Dat is ook nuttig als je geen overgewicht hebt. Behalve je eetgewoonten kan je ook andere aspecten van je levensstijl bespreken om je algehele gezondheid en welzijn te bevorderen. Samen stellen jullie een plan op dat afgestemd is op jouw specifieke behoeften en doelen en krijg je tips en begeleiding om succesvolle veranderingen te bereiken en te behouden.
- 11 **En verder:** wees matig met zout, gebruik maximaal 6 gram per dag. Drink minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Als je last hebt van nachtzweeten en 's nachts vaak naar het toilet moet, is het aan te raden om 2 uur voor je naar bed gaat, niet meer te drinken. Wees matig met cafeïnehoudende dranken. ■

KLEIN FLESJE, GROOT VERSCHIL!

Yakult heeft drie lekkere gefermenteerde zuiveldranken om uit te kiezen: Yakult Original, Yakult Balance en Yakult Plus. Het belangrijkste ingrediënt in ieder flesje is natuurlijk de **unieke *L. casei* Shirota bacterie**. In elk kleintje Yakult zitten er **20 miljard!** Yakult Balance en Yakult Plus bevatten minder suiker en minder calorieën.*

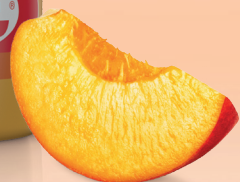
Yakult Balance

- ✓ vol unieke bacteriën
- ✓ rijk aan vitamine D
- ✓ minder suiker *



Yakult Plus

- ✓ vol unieke bacteriën
- ✓ rijk aan vitamine C
- ✓ met vezels
- ✓ met perziksmaak
- ✓ minder suiker *



Yakult Original

- ✓ vol unieke bacteriën
- ✓ het originele recept

*Yakult Balance bevat 68% minder suiker en 38% minder calorieën dan Yakult Original.
Yakult Plus bevat 70% minder suiker en 33% minder calorieën dan Yakult Original.