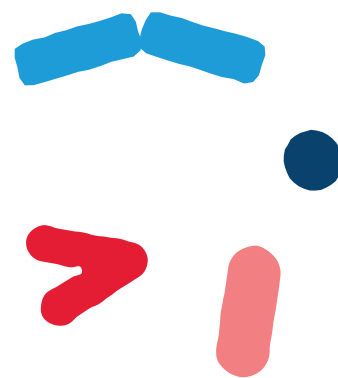


Amersfoort, 3 juni 2025

Symposiumverslag

VROUWENGEZONDHEID, DE RELATIE TUSSEN HORMONEN, VOEDING EN HET MICROBIOOM



Vrouwspecifieke klachten zoals overgangsklachten, endometriose en zwangerschapsklachten komen vaak ter sprake in de praktijk van gezondheidsprofessionals. Tijdens het door Yakult | Science for Health georganiseerde middagsymposium “Vrouw(en)gezondheid” op 3 juni 2025 in Amersfoort werden ruim 250 diëtisten, leefstijlcoaches, mondhygiënist en andere gezondheidsprofessionals bijgepraat over dit onderwerp.

Natuurlijk stond met name het microbiom van vrouwen centraal in de verschillende presentaties: het microbiom zelf, de veranderingen in het microbiom tijdens de verschillende levensfasen en de mogelijkheden om de samenstelling van het microbiom positief te beïnvloeden. In de eerste lezing van de middag vertelde dr. Kristin Neumann (co-founder van My Microbiome) dat er nog steeds niet echt een goede definitie is van een gezond microbiom. Maar het is volgens haar bekend dat het microbiom voor 95% uit bacteriën bestaat, naast virussen en schimmels. Dat we die bacteriën niet kunnen verwaarlozen, blijkt uit het feit dat het microbiom net zoveel cellen heeft als er lichaamscellen zijn. Ook is er niet sprake van één microbiom maar van verschillende: van mond tot darm en van huid tot voortplantingsorganen, overal is de samenstelling anders en specifiek.

Vaginale microbiom

De lezing van Neumann concentreerde zich vooral op het vaginale microbiom en de relatie van het microbiom met het hormoon oestrogeen. Neumann: ‘In tegenstelling tot andere plekken in het lichaam heeft het vaginale microbiom een lage diversiteit en wordt het gedomineerd door lactobacillen. Deze zorgen door de productie van melkzuur voor de gewenste lage zuurgraad (pH, red.) en beschermen zo tegen pathogenen. Oestrogeen ondersteunt hierbij, omdat onder invloed van oestrogeen voldoende voedingsstoffen (in de vorm van glycogeen) aanwezig zijn voor de lactobacillen om melkzuur te produceren. Verandering in het oestrogeenniveau (tijdens puberteit, zwangerschap en menopauze) kan daarom invloed hebben op de samenstelling van het vaginaal microbiom.’ Zo kan door daling van het oestrogeen tijdens de menopauze, de pH in de vagina hoger worden wat weer gevolgen heeft voor bijvoorbeeld een kans op blaasontstekingen en bacteriële overgroei van pathogenen. Hormoontherapie kan een oplossing zijn maar beïnvloeding van de hormonale schommelingen via het oestroboloom is wellicht ook een mogelijkheid. Het oestroboloom is een verzameling bacteriën in het darmmicrobiom die oestrogeen kunnen reguleren en metaboliseren. Een evenwichtig darmmicrobiom (met een evenwichtig oestroboloom) kan helpen hormonale schommelingen te beperken. Neumann verwacht ook dat beïnvloeding van het vaginale microbiom met specifieke probiotische producten in de toekomst mogelijk is.

Microbiom en zwangerschap

Gynaecoloog en perinatoloog dr. Sam Schoenmakers (Erasmus MC, Rotterdam) vertelde met veel verve over de rol van het microbiom rondom de zwangerschap. Hij zoomde in op het microbiom van de voortplantingsorganen en maakte duidelijk dat er ook daar niet één microbiom is. Zo is het microbiom in de vagina veel meer lactobacilli-gedomineerd dan in de baarmoeder of bij de baarmoedermond. Er lijkt voor elk gebied een andere optimale samenstelling te bestaan.

In het Erasmus MC wordt nu onderzocht of er een relatie is tussen het microbiom en de kans op een zwangerschap en een goede uitkomst van de zwangerschap. Schoenmakers: ‘Het lijkt erop dat het volgen van een mediterraan dieet de vruchtbaarheid kan vergroten bij zowel vrouwen als mannen.’ Onderzoek laat ook zien dat indien er een dominantie is van lactobacillen in het endometrium er een grotere kans is op een voldragen zwangerschap. Schoenmakers: ‘Bij een minder gunstig microbiom is er een grote kans op ontstekingen en is innesteling van de bevruchte eicel moeilijker.’



Endometriose

Bij 1 op de 10 vrouwen groeit er baarmoederslijmvliesweefsel op plekken buiten de baarmoeder zoals de blaas, urineleiders, buikvlies of zelfs longen. Dit noemt men endometriose. Het veroorzaakt pijn, ontstekingen en vermoeidheidsklachten. Hoe en waarom het ontstaat, is nog niet geheel duidelijk, vertelde gynaecoloog dr. Janneke Hoogstad (Amphia, Breda). 'Maar ik denk dat de relatie met het immuunsysteem en dus het microbiom heel aannemelijk is. Ook is er sprake van een genetische component want in sommige families komt het vaker voor.' Nadelen zijn dat er nog geen goede diagnostische criteria zijn, het is nog niet te genezen en er is nog geen echt goede behandeling. 'Nu wordt er vooral met hormonen behandeld', aldus Hoogstad. 'Onderzoek met behandeling met probiotica bevindt zich nog in een zeer prematuur stadium.'

Omdat veel vrouwen met endometriose zelf hun leefstijl aanpassen of anders gaan eten, is er in het Radboud MC een onderzoek gestart naar het effect van een anti-inflammatoir dieet. Dit onderzoek maakt deel uit van het promotietraject van diëtist-onderzoeker Emma Huijs. De deelnemers eten meer plantaardig, met veel groenten en fruit, veel plantaardige eiwitten en nauwelijks zoetigheid. Hoogstad: 'Uit de eerste resultaten lijkt dit een effect te hebben op de ervaren pijn. De pijnscore - op een schaal van 1 tot 10 - ging gemiddeld van 5,7 naar 4,0.' De groep is volgens Hoogstad nog te klein om conclusies te trekken maar er was wel een positieve correlatie met vezels, noten en groenten en een negatieve correlatie met heemijzer en suikerhoudende producten.

Het mondmicrobiom

Een plek in het lichaam waar zich ook een duidelijk microbiom bevindt, is de mond. Volgens prof. dr. Egija Zaura (Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam) is inmiddels wel duidelijk dat de mondgezondheid sterk samenhangt met de algehele gezondheid. Volgens Zaura is het microbiom in de mond een van de stabielste microbiomen van het lichaam. Het vormt zich al vroeg in het leven en is lastig te beïnvloeden. Een divers mondmicrobiom is daarbij gunstig. Zaura haalde de "speentjes-studie" aan, waarin is gekeken naar het verschil tussen baby's die altijd een schoongekookt speentje krijgen en baby's die een speentje krijgen dat door de ouders is "schoongelikt". De kinderen die een schoongelikt speentje kregen, bleken significant minder kans te hebben op eczeem, astma en allergische sensibilisatie.

Vrouwelijke hormonen hebben volgens Zaura invloed op de conditie van de mond. Tijdens een zwangerschap is er bijvoorbeeld een verandering van de smaak, speekselsamenstelling en de zuurgraad in de mond met grotere kans op tandvleesontstekingen. Dit wordt mede toegeschreven aan een verandering van het mondmicrobiom gedurende de zwangerschap. Tijdens de menopauze kan er door de veranderde hormoonhuishouding sprake zijn van onder andere een droge mond, een lagere pH, meer cariës en een slechte adem. De vraag is of hier iets aan te doen is. Zaura raadt aan om suikervrije kauwgom te kauwen om de speekselvloed gaande te houden. Met probiotica voor de mond zijn nog slechts kleine studies gedaan, maar die laten wel een voorzichtig positief effect zien, aldus Zaura.

Webinar beschikbaar

De middag in Amersfoort belichtte diverse onderwerpen rond het thema vrouwengezondheid. Dit zal alleen al zorgen voor beter herkennen en meer erkenning van vrouwspecifieke aandoeningen. Het symposium is opgenomen en omgezet naar een webinar. Voor meer informatie ga je naar: scienceforhealth.nl/online-bijscholen/webinars

of scan de QR code:

