

Suppletierichtlijn **Overgangsklachten**

Jaarlijks hebben 1,4 miljoen Nederlandse vrouwen in de leeftijd van 40 tot 60 jaar te maken met de overgang. Tijdens deze periode verandert er veel in het vrouwenlichaam, wat een breed scala aan fysieke, psychologische en sociale problemen kan veroorzaken. Ook na de laatste menstruatie kunnen klachten aanhouden en kan de kans op aandoeningen door de menopauze groter worden, zoals het risico op hart- en vaatziekten, diabetes mellitus of osteoporose. De verminderde of wegvallende oestrogeenproductie tijdens de overgang veroorzaakt kenmerkende klachten, waaronder onregelmatige menstruaties en vervolgens het volledig uitblijven van de menstruatie, vasomotorische klachten, zoals opvliegers en transpiratie-aanvallen, verschijnselen van urogenitale atrofie (vaginale droogheid of irritatie), stemmingsveranderingen, slapeloosheid, prikkelbaarheid, hoofdpijn, moeheid, hartkloppingen en osteoporose. Suppletie is gericht op het verminderen van de ernst van deze klachten.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Zilverkaars (<i>Cimicifuga racemosa</i>)-extract De triterpeenglycosides verminderen de kans op overgangsklachten zoals opvliegers, osteoporose, stemmingswisselingen, etc.	40-120 mg	● ● ●
Vitamine D, calcium en vitamine K2 Helpen het verlies van botmineralen te verminderen	resp. min 25 mcg, 500 mg, 180 mcg	● ● ●
Isoflavonen (soja, witte- en rode klaver, alfalfa en bonen) Verminderen opvliegers en nachtzweeten Beschermen tegen menopauzale botontkalking	40-60 mg	● ●
Monnikspeper (<i>Vitex agnus</i>)-extract Verlicht overgangsklachten	40-400 mg	● ●
Resveratrol Vertraagt het verouderingsproces, verbetert de stemming, vermindert gewrichtspijn	2x 75 mg	● ●
Salie (<i>Salvia officinalis</i>)-extract Vermindert overgangverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk zweten, hartkloppingen, spier- en gewrichtspijn, depressie, angst, slaapstoornissen en een verminderd libido	300-600 mg	● ◐

Aandachtspunten

- Hormonale medicatie in de (post)menopauze kunnen de absorptie en bioactiviteit van B-vitaminen, vitamine C, zink, magnesium, selenium, bèta-caroteen, vitamine E en co-enzym Q10 verminderen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Gómez-Zorita, S., González-Arceo, M., Fernández-Quintela, A. et al. Scientific evidence supporting the beneficial effects of isoflavones on human health. *Nutrients*, 2020, 12.12: 3853.
- Mohapatra, S., Iqbal, A., Ansari, M. J., et al. Benefits of Black Cohosh (*Cimicifuga racemosa*) for Women Health: An Up-Close and In-Depth Review. *Pharmaceuticals*, 2022, 15.3: 278.
- Na, S., Ahmad, S. S., Karim, S., et al. Effect of Vitamin K on Bone Mineral Density and Fracture Risk in Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Biomedicines*, 2022, 10.5: 1048.
- Zeidabadi, A., Yazdanpanahi, Z., Dabbaghmanesh, M. H., et al. The effect of *Salvia officinalis* extract on symptoms of flushing, night sweat, sleep disorders, and score of forgetfulness in postmenopausal women. *Journal of family medicine and primary care*, 2020, 9.2: 1086.
- Knapen, M. H. J., Drummen, N. E., Smit, E., et al. Three-year low-dose menaquinone-7 supplementation helps decrease bone loss in healthy postmenopausal women. *Osteoporosis International*, 2013, 24.9: 2499-2507.
- Wilfried, D., Nina, C. D. G., & Silvia, B. Effectiveness of Menosan® *Salvia officinalis* in the treatment of a wide spectrum of menopausal complaints. A double-blind, randomized, placebo-controlled, clinical trial. *Heliyon*, 2021, 7.2: e05910.
- Naseri, R., Farnia, V., Yazdchi, K., et al. Comparison of vitex agnus-castus extracts with placebo in reducing menopausal symptoms: a randomized double-blind study. *Korean journal of family medicine*, 2019, 40.6: 362.
- Wong, R. H., Evans, H. M., & Howe, P. R. Resveratrol supplementation reduces pain experience by postmenopausal women. *Menopause*, 2017, 24.8: 916-922.
- Evans, H. M., Howe, P. R., & Wong, R. H. Effects of resveratrol on cognitive performance, mood and cerebrovascular function in post-menopausal women; a 14-week randomised placebo-controlled intervention trial. *Nutrients*, 2017, 9.1: 27.