

# De Overgang

Wat is het & wat kun je verwachten?

Een helder overzicht van de overgang: welke fasen je doorloopt en welke klachten je kunt verwachten. Geschreven voor elke vrouw die meer wil weten over haar eigen lichaam.

◆ Geen adviezen – wel een solide kennisbasis ◆

## In dit ebook:

- Perimenopauze, menopauze en postmenopauze uitgelegd
- Welke hormonen spelen een rol?
- 34+ overgangsklachten overzichtelijk beschreven
- Wanneer naar de huisarts?
- Links naar verdiepende ebooks



**Jouw lichaam. Jouw overgang. Jouw keuzes.**

## Welkom – Jouw lichaam in verandering

De overgang is een natuurlijk en onvermijdelijk proces dat elke vrouw vroeg of laat meemaakt. Toch weten veel vrouwen weinig over wat er in hun lichaam gebeurt – en dat kan zorgen voor verwarring, angst of onnodige stress.

Dit gratis ebook geeft je een helder, eerlijk en begrijpelijk overzicht van de overgang: wat het is, welke fasen je doorloopt en welke klachten je kunt verwachten. Geen ingewikkeld medisch jargon, maar gewoon duidelijke taal.

■ Dit ebook geeft algemene informatieve uitleg. Voor persoonlijk advies over voeding, supplementen of hormoontherapie verwijzen wij je naar onze gespecialiseerde ebooks verderop in dit document.

## Wat is de overgang?

De overgang, ook wel **menopauze** genoemd, is de periode in het leven van een vrouw waarin de vruchtbaarheid geleidelijk afneemt en uiteindelijk stopt. De eierstokken produceren steeds minder oestrogeen en progesteron – de vrouwelijke geslachtshormonen – wat leidt tot het uitblijven van de menstruatie.

Technisch gezien is de **menopauze** het moment waarop je twaalf maanden achter elkaar geen menstruatie meer hebt gehad. De overgang als geheel beslaat echter een veel langere periode: de aanloop ernaartoe (perimenopauze) en de jaren erna (postmenopauze).

## De drie fasen van de overgang

**Perimenopauze**

*40–51  
jaar*

De aanloop naar de menopauze. Hormoonspiegels beginnen te schommelen. De menstruatie kan onregelmatig worden. Klachten kunnen al merkbaar zijn.

<b>Menopauze</b>	<i>Gemiddeld d 51 jaar</i>	Het officiële moment: 12 maanden geen menstruatie. Dit is eigenlijk slechts één dag in de tijd – alles ervoor is perimenopauze, alles erna is postmenopauze.
<b>Postmenopauze</b>	<i>Na de menopauze</i>	De rest van het leven na de menopauze. Hormoonspiegels zijn laag en stabiel. Veel klachten verminderen, maar sommige – zoals beenderverandering – kunnen doorgaan.

## Hormonen: de regisseurs van de overgang

Om de overgang te begrijpen, is het handig om iets te weten over de hormonen die een hoofdrol spelen. Er zijn er drie die er het meest toe doen:

### ■ Oestrogeen

Het 'vrouwelijke' hormoon bij uitstek. Regelt de menstruatiecyclus, beïnvloedt stemming, botdichtheid, huid, slaap en meer. Daalt tijdens de overgang.

### ■ Progesteron

Werkt samen met oestrogeen en is betrokken bij de cyclus. Neemt al vroeg in de perimenopauze af, vaak vóór het oestrogeen. Kan invloed hebben op slaap en angstgevoelens.

### ■ Testosteron

Ja, ook vrouwen hebben testosteron! Speelt een rol bij libido, energie en spiermassa. Neemt geleidelijk af met de leeftijd.

De schommelingen en daling van deze hormonen liggen aan de basis van vrijwel alle overgangsklachten die je kunt ervaren. Elk lichaam reageert anders – sommige vrouwen merken nauwelijks iets, anderen hebben jaren last.

## Welke klachten kun je verwachten?

Er zijn meer dan 34 officieel erkende overgangsklachten. Hieronder vind je de meest voorkomende, geordend per categorie. Niet elke vrouw ervaart alles – en de intensiteit verschilt sterk.

### ■ Vasomotorische klachten

Klacht	Beschrijving
• <b>Opvliegers</b>	Plotseling gevoel van hitte, vooral in het bovenlichaam en gezicht. Kunnen seconden tot minuten duren.
• <b>Nachtzweeten</b>	Hevige transpiratie 's nachts, soms gepaard met rillingen erna.
• <b>Hartkloppingen</b>	Onregelmatige of versnelde hartslag, ook zonder lichamelijke inspanning.
• <b>Koud/warm wisselingen</b>	Afwisseling tussen opvliegers en koud gevoel, soms op korte tijd.

### ■ Psychische en emotionele klachten

Klacht	Beschrijving
• <b>Stemmingswisselingen</b>	Emoties die sneller wisselen dan voorheen – van geïrriteerd tot verdrietig zonder duidelijke aanleiding.
• <b>Angstgevoelens</b>	Onrust, piekeren of een gevoel van dreiging zonder concrete oorzaak.
• <b>Prikkelbaarheid</b>	Sneller geïrriteerd raken, minder geduld hebben.
• <b>Neerslachtigheid</b>	Somberheid, verlies van motivatie of vreugde.
• <b>Concentratieproblemen</b>	Moeite met focussen, vergeetachtigheid ('brein in de mist').

- **Brain fog**

Gevoel van 'watten in het hoofd', traag denken of zoeken naar woorden.

## ■ Slaapklachten

Klacht	Beschrijving
• <b>Slapeloosheid</b>	Moeite met inslapen of doorslapen, zonder duidelijke reden.
• <b>Vroeg wakker worden</b>	Om 3–5 uur wakker worden en niet meer in slaap vallen.
• <b>Vermoeidheid overdag</b>	Uitputting die niet verdwijnt met slaap – ook wel 'moeheid tot in de botten' genoemd.

## ■ Urogenitale klachten

Klacht	Beschrijving
• <b>Vaginale droogheid</b>	Afname van vochtproductie in de vagina, wat kan leiden tot irritatie, jeuk of pijn bij seks.
• <b>Pijnlijke seks</b>	Door vaginale droogheid of dunner slijmvlies kan gemeenschap pijnlijk zijn.
• <b>Urineverlies</b>	Stressurine-incontinentie: lekken bij niezen, hoesten of springen.
• <b>Blaasontstekingen</b>	Vaker last van blaasontstekingen door verandering in flora en slijmvliesen.
• <b>Meer plassen</b>	Vaker en soms dringender moeten plassen.

## Meer klachten: lichaam en huid

### ■ Gewicht en stofwisseling

Klacht	Beschrijving
• <b>Gewichtstoename</b>	Vooral rond de buik neemt het vetpercentage toe – ook zonder verandering in eetpatroon.
• <b>Trager metabolisme</b>	Het lichaam verbrandt calorieën minder snel dan vroeger.
• <b>Veranderde vetverdeling</b>	Vet verschuift van heupen en billen naar de buik (het zgn. 'menopauzebuikje').

### ■ Botten en gewrichten

Klacht	Beschrijving
• <b>Gewrichtspijn</b>	Pijnlijke, stijve gewrichten – met name 's ochtends of na langdurig zitten.
• <b>Botontkalking</b>	Oestrogeen beschermt botten. Bij daling neemt het risico op osteoporose toe.
• <b>Spierklachten</b>	Spierpijn of kramp, verminderd spierherstel na inspanning.

### ■ Huid, haar en nagels

Klacht	Beschrijving
• <b>Droge huid</b>	Huid verliest vocht en elasticiteit door daling van oestrogeen.
• <b>Haaruitval</b>	Dunner wordend haar of kaalheid op de kruin (diffuse alopecia).

• <b>Haartjes in gezicht</b>	Oestrogeen daalt, testosteron relatief meer: meer gezichtsbeharing.
• <b>Jeuk</b>	Jeuk aan huid, soms ook in de vagina of het gehele lichaam.
• <b>Nagelproblemen</b>	Nagels worden brozer of gaan schilferen.

## ■ Overige klachten

Klacht	Beschrijving
• <b>Libido-afname</b>	Minder zin in seks, soms ook minder opwinding of orgasme.
• <b>Hoofdpijn / migraine</b>	Wisselingen in oestrogeen kunnen migraine uitlokken of verergeren.
• <b>Duizeligheid</b>	Licht gevoel in het hoofd, soms bij staan.
• <b>Tintelingen</b>	Tintelingen of gevoel van 'mieren lopen' in armen of handen.
• <b>Mondklachten</b>	Droge mond, branderige tong, tandvleesproblemen.
• <b>Allergieën</b>	Bestaande allergieën kunnen verergeren of nieuwe kunnen optreden.

## Wanneer naar de huisarts of specialist?

Overgangsklachten zijn normaal – maar sommige signalen verdienen medische aandacht. Raadpleeg je huisarts of gynaecoloog als:

- Je klachten je dagelijks functioneren ernstig beïnvloeden.
- Je plotseling onregelmatig bloed verliest na een lange periode zonder menstruatie.
- Je ernstige depressieve gevoelens of angstaanvallen hebt.
- Je hartkloppingen hebt die lang aanhouden of gevaard gaan met pijn op de borst.
- Je botbreuken hebt bij geringe belasting (mogelijke osteoporose).
- Je twijfelt of je klachten wel door de overgang worden veroorzaakt.

De overgang is geen ziekte, maar een levensfase. Toch hoef je niet alles te 'gewoon maar door te staan'. Er zijn veel manieren om klachten te verlichten – van leefstijlveranderingen tot medische behandeling. Informeer jezelf goed!

## Wist je dat...?

- ❖ **De gemiddelde Nederlandse vrouw is 51 jaar bij de menopauze** maar dit kan variëren van 40 tot 58 jaar.
- ❖ **Vrouwen die roken** bereiken de menopauze gemiddeld 1–2 jaar eerder dan niet-rokers.
- ❖ **Er zijn meer dan 34 officieel erkende overgangsklachten** – veel vrouwen weten dit niet en denken dat hun klacht 'iets anders' is.
- ❖ **De overgang duurt gemiddeld 7 tot 14 jaar** als je de gehele perimenopauze meetelt.
- ❖ **Sommige vrouwen ervaren nauwelijks klachten** terwijl anderen zwaar lijden – erfelijkheid speelt een rol.

## Klaar voor de volgende stap?

Dit ebook gaf je een overzicht van de overgang en de klachten die je kunt verwachten. Wil je meer weten over wat je *concreet* kunt doen? Op onze website vind je uitgebreide, gespecialiseerde ebooks over voeding, supplementen, hormonen en meer.

☞ Klik op een knop hieronder om direct naar het betreffende ebook te gaan.

Alle ebooks over de overgang



Ebook: De Overgang



Ebook: Overgangsklachten



Ebook: Je Vagina in Midlife



Ebook: Menstruatie en Overgang



Ebook: Zwanger in de Overgang



Ebook: Hitte in je Hoofd (opvliegers)



Ebook: Seks en De Overgang



Ebook: Weg met die Menopauzebuik



Ebook: Stemming en Energie



Ebook: Zelfzorg Overgang



Ebook: Darmgezondheid



Ebook: Pijnlijke Borsten in de Overgang



Ebook: Overgang Symptoomchecker



Ebook: Hartvriendelijke Voeding Menopauze



Ebook: 40 Gezonde Recepten + Collageensmoothies



Ebook: Menopauze Meno Keto



Ebook: Low Carb Gebak & Desserts



Ebook: Spieren Gewrichten Botten



Eiwitrijke Smoothies



Email Advies voor Vrouwen



Vijf Vragen - Vijf Antwoorden met Gratis Ebook



PAKKET: 5 Ebooks Afvallen in de Overgang



Alle ebooks op [vrouwenshoponline.com](https://vrouwenshoponline.com) zijn praktisch, eerlijk en geschreven vanuit vrouwelijk perspectief - zonder onnodig medisch jargon.

## Tot slot

De overgang is anders voor elke vrouw. Er is geen universele ervaring, geen standaard tijdslijn en geen 'normaal'. Wat wél geldt voor iedereen:

hoe beter je geïnformeerd bent, hoe beter je beslissingen kunt nemen die bij *jou* passen.

Wij hopen dat dit ebook je een solide basis heeft gegeven. Jouw lichaam. Jouw overgang. Jouw keuzes.

---

© vrouwenshoponline.com – Dit ebook is gratis en mag worden gedeeld, maar niet commercieel gebruikt of aangepast zonder toestemming.

Medische disclaimer: De informatie in dit ebook is uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en vervangt geen medisch advies.

Raadpleeg altijd een arts bij twijfel over je gezondheid.