

Dr. Sylvie Demers

De kracht van vrouwelijke hormonen

*Breng je hormonen in balans
en blijf langer gezond
met bio-identieke hormoonsuppletie*



Published originally in French (Canada) under the title: *Hormones au féminin: repensez votre santé*

© 2008, 2016, Les Éditions de l'Homme, a division of Groupe Sogides inc., a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)

© 2012, 2024 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,

Franklin Rooseveltplaats 12, B 2060 Antwerpen en Jan Van Den Bulcke en Evelien Volpe

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Utrecht

www.newbookcollective.com

Eerste druk oktober 2012

Tweede druk februari 2017

Derde druk april 2024

Vertaling: Jan Van Den Bulcke en Evelien Volpe

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Foto omslag: © Getty Images

Auteursfoto: © Esther Campeau

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

De eindnoten bij dit boek vind je op:

*www.standaarduitgeverij.be/de-kracht-van-vrouwelijke-hormonen/
of zijn op eenvoudig verzoek als pdf verkrijgbaar.*

ISBN 978 90 223 4128 5

D/2024/0034/259

NUR 860 / 740

Wetenschappelijke referenties

Dit boek is het resultaat van een hele reeks klinische observaties en wetenschappelijk onderzoek.

De informatie in het boek is gebaseerd op ruim duizend wetenschappelijke artikels.

Om het overzichtelijk en transparant te houden, werden de wetenschappelijke referenties van deze uitgave op de website van *Standaard Uitgeverij* geplaatst (op paragraafniveau). Op die manier is het voor de lezer eenvoudiger de referenties te raadplegen.

www.standaarduitgeverij.be/de-kracht-van-vrouwelijke-hormonen/

Onder geslachtshormonen verstaan we oestrogenen (waaronder 17 β -oestradiol, het belangrijkste oestrogeen), progesteron en testosteron.

In dit boek heeft de term 'bio-identieke hormoontherapie' betrekking op een behandeling met transdermaal 17 β -oestradiol (transdermaal: via de huid toegediend) en progesteron. Dit zijn de twee belangrijkste vrouwelijke geslachtshormonen.

Inhoud

VOORWOORD – EEN ZWARE LAST	11
INLEIDING – EEN HARDNEKKIG MISVERSTAND	13
Een gezonde woede	13
Waarom ik dit boek wilde schrijven	14
1. DE VREUGDE VAN HET VROUW-ZIJN	20
Het is zalig een meisje te zijn	20
Een tekort aan vrouwelijke geslachtshormonen	23
De behoefte aan een goede behandeling	31
2. HET IS ALLEMAAL DE SCHULD VAN DE WHI-STUDIE	40
Waarom werden er vooral niet-bio-identieke vrouwelijke hormonen gebruikt?	40
CEE's en AMP worden vaak voorgeschreven, maar wat voor hormonen zijn dit?	42
De WHI-studie veroorzaakt paniek	44
De WHI-studie: onnodige paniek	51
Wat nu? Bio-identieke vrouwelijke hormonen natuurlijk!	56
Bio-identieke vrouwelijke hormonen: de echte gunstige hormonen	58
3. HART- EN VAATZIEKTEN, TROMBOSEN EN VROUWELIJKE HORMONEN	61
Slagaderverkalking	64
Vaatvernauwing	69
Trombose	73
4. DE HERSENEN EN VROUWELIJKE HORMONEN	78
Dementie	78
Depressie	69
Angst	89
5. OSTEOPOROSE EN VROUWELIJKE HORMONEN	96
6. GESLACHTSHORMONEN ZIJN MULTIFUNCTIONEEL	108
Vrouwelijke hormonen en levensverwachting	109
Vrouwelijke hormonen en welzijn	114
Waarom worden vrouwelijke hormonen niet erkend en zelfs verafschuwd?	116
7. DE GROTE ANGST VOOR BORSTKANKER	124
De anticonceptiepil en borstkanker	126
Hormoontherapie en borstkanker	130
Echte vrouwelijke hormonen vs. borstkanker	137
8. DE KANKERBESTRIJDENDE EIGENSCHAPPEN VAN VROUWELIJKE HORMONEN	147
We zitten op een dwaalspoor	147

Wat is kanker? 148

Vrouwelijke hormonen zijn relatief veilig 153

Zijn 17 β -oestradiol en progesteron kankerbestrijdende hormonen? 162

Het beschermende effect van 17 β -oestradiol 165

Het beschermende effect van progesteron 166

9. WAT ZIJN DE ECHTE OORZAKEN VAN JE GEZONDHEIDS- PROBLEMEN? 171

Insuline en borstkanker 172

Zwaarlijvigheid en borstkanker: hebben oestrogenen een preventieve
functie? 175

Een hoog insulinegehalte veroorzaakt verschillende gezondheidsproblemen 177

Waarom krijgen Japanse vrouwen minder borstkanker? 178

Hormonale klachtenzone 180

10. ER IS IETS MIS MET ONZE OPVATTINGEN OVER BORSTKANKER 187

Wanneer wetenschap ontstaan uit controverse 187

Wat is hormoongerelateerde borstkanker? 187

Borstkanker: welke behandelingen zijn er? 190

Is de doeltreffendheid van anti-oestrogenen te danken aan een pro-oestrogene
werking? 194

11. BIO-IDENTIEKE HORMOONTHERAPIE EN BORSTKANKER 204

En als we nu eens vrouwelijke hormonen voorschrijven... 205

Bio-identieke hormoontherapie na borstkanker 206

Bio-identieke hormoontherapie tijdens de behandeling van borstkanker 208

12. DE HEKSENJACHT OP OESTROGENEN 219

De grote angst voor vrouwelijke hormonen 219

Mythes en vooroordelen 221

Geslachtshormonen en kanker 225

Zwangerschap, ovariëctomie, menstruatie en borstkanker 231

Vrouwelijke castratie 234

13. HORMOONTHERAPIE VOOR VROUWEN VRAAGT KENNIS VAN ZAKEN 241

De menopauze heeft te maken met de eierstokken 241

De complexiteit van vrouwelijke geslachtshormonen 242

Het voorschrijven van bio-identieke hormoontherapie aan vrouwen 245

14. EN WAT NU? 258

In godsnaam, vertel me over hormonen! 258

SLOTWOORD – DE GEZEGENDE VROUWELIJKHEID 270

EINDNOTEN 279

TREFWOORDENREGISTER 283

EEN ZWARE LAST

‘Dokter, is het beter om wel of geen hormonen te nemen?’ Dag na dag moet ik jammer genoeg vaststellen hoeveel onduidelijkheid er heerst rond de vrouwelijke hormonen. Mettertijd is mijn ontsteltenis uitgegroeid tot een echte woede, een gezonde woede weliswaar. Want zie je, er gaapt een immense kloof tussen de kennis die ik heb opgedaan over vrouwelijke hormonen en de verhalen die de ronde doen!

Het schrijven van dit boek is voor mij een echte catharsis geworden: waar het voor mij om gaat is dat vrouwen beter geïnformeerd zullen zijn. De informatie die ik in de loop van de jaren heb verzameld nu te kunnen delen is alsof er een zware last van mijn schouders valt.

Sinds de studie van het WHI (*Women’s Health Initiative*), die bij sommigen een paniecreactie heeft veroorzaakt, heb ik gemerkt dat het aantal behandelingen tegen (premenopauze)klachten drastisch is gedaald. Vrouwen hebben nog nooit zoveel antidepressiva en natuurlijke producten ingenomen. De angst voor hormonen doet heel wat vrouwen onnodig lijden.

Door dat onnodige leed heb ik beslist om me aan de vooravond van mijn vijftigste verjaardag volledig toe te leggen op de invloed van geslachtshormonen op de gezondheid van de mens. Ik ben sinds lange tijd overtuigd van de heilzame werking van vrouwelijke hormonen op het welzijn en de gezondheid van de vrouw. Toch moest ik zelf ook een soort angst verdrijven: de angst dat vrouwelijke hormonen bij sommige van mijn patiëntes het risico op borstkanker zouden verhogen.

In feite heb ik nooit geloofd dat vrouwelijke hormonen kankerverwekkend zijn, maar gezien hun reputatie heb ik letterlijk hopen wetenschappelijke artikels verslonden om zeker te zijn dat ik op een zo veilig mogelijke manier aan geneeskunde zou doen. Tot mijn grote verbazing heeft al die lectuur, in combinatie met persoonlijke observaties, ertoe geleid dat ik mijn idee over de invloed van hormonen op borstkanker volledig moest herzien. Ik dacht bij mezelf: mensen zitten op een dwaalspoor!

In dit boek neemt borstkanker dus een centrale plaats in, en ik hoop dat ik erin geslaagd ben om de mythes rond dit thema uit de wereld te helpen. Ik heb een aantal stellingen geformuleerd in de hoop het verband tussen vrou-

welijke hormonen en borstkanker grondig in vraag te stellen en voortgezet wetenschappelijk onderzoek aan te moedigen. Mochten bepaalde stellingen achteraf niet helemaal nauwkeurig blijken, dan doet dat niets af aan de wetenschappelijk bewezen gunstige invloed van vrouwelijke hormonen op het lichaam. En die gunstige invloed is groter dan je zou denken!

In de loop van dit boek zul je ontdekken dat de verhalen een weerspiegeling zijn van onze dagelijkse realiteit. De bewoordingen in de getuigenissen komen trouwens rechtstreeks uit de mond van mijn patiëntes. Ondanks de kleine aanpassingen die ik heb aangebracht om hun identiteit te verhullen, ben ik ervan overtuigd dat velen onder jullie de indruk zullen krijgen dat het verhaal net zo goed van je zus, vriendin, moeder of partner had kunnen zijn. Want de klachten die deze vrouwen hebben gehad en alle vragen die ze me hebben gesteld zouden misschien binnenkort ook jou ten deel kunnen vallen. Let wel dat ik niet medisch verantwoordelijk kan worden gehouden voor de raad die ik in dit boek meegeef. Je zult dan ook begrijpen dat elke beslissing op medisch vlak een grondige analyse van het volledige dossier vergt, en dat mijn raad die van je arts niet vervangt.

Ten slotte hoop ik dat de vrouwen – na het lezen van dit boek – hun hormonen zullen koesteren en er trots op zullen zijn.

Veel leesplezier!

INLEIDING

EEN HARDNEKKIG MISVERSTAND

Er moet een einde komen aan de verwarrende sfeer en de controverse die er heerst rond vrouwelijke geslachtshormonen. Het is tijd om de taboesfeer te doorbreken.

EEN GEZONDE WOEDE

Tegenwoordig wekken de woorden ‘hormonen’ en ‘menopauze’ allerlei soorten emoties op. Er zijn weinig onderwerpen in de geneeskunde die tegelijk zoveel passie en controverse uitlokken.

We leven in een tijd waarin er grote verwarring heerst over de manier waarop vrouwen die met de eerste symptomen van de menopauze of zelfs premenopauze worden geconfronteerd, moeten worden behandeld. In januari 2005 heb ik het Centrum voor menopauze en andropauze in Ottawa opgericht, want ik vond het moeilijk om te aanvaarden dat zoveel vrouwen een slechte behandeling krijgen.

Nog nooit heb ik zoveel vrouwen zien lijden en zoveel geneesmiddelen en natuurlijke producten zien innemen. Wetenschappers hebben vastgesteld dat het gebruik van antidepressiva bij vrouwen de afgelopen jaren sterk is gestegen.

De resultaten van de WHI-studie¹ die in juli 2002 verscheen, waren als een koude douche voor de medische wereld. Tal van vrouwen zetten hun hormoontherapie stop en heel wat onder hen dachten zelfs dat de behandeling gevaarlijk was. Andere vrouwen moesten met tegenzin hun hormoontherapie stopzetten omdat hun arts hun niet langer hormonen wilde voorschrijven. Het woord ‘hormonen’ veroorzaakte vanaf dat moment een irrationeel gevoel van angst.

Er heerst momenteel zelfs zoveel verwarring rond hormonen dat mensen zelfs niet meer weten waarover het eigenlijk gaat. Weinigen maken het onderscheid tussen niet-bio-identieke hormonen, bio-identieke hormonen en ovariële hormonen (die in de eierstokken worden geproduceerd).

Vreemd genoeg heeft men zelfs de neiging om ovariële hormonen die een symbool zijn van vrouwelijkheid - in een negatief daglicht te stellen. Als je

dit boek hebt gelezen, zul je de reflex hebben om te vragen: ‘Maar over welke hormonen heeft u het nu precies?’

Algemeen genomen denken mensen dat vrouwelijke geslachtshormonen meer overlast veroorzaken dan dat ze een gunstige invloed hebben. Denk maar aan het premenstrueel syndroom, overvloedige menstruatie, endometriose (woekering van baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder) en borstkanker. ‘Die vervloekte hormonen!’ hoor ik je al denken. Wanneer je dit boek hebt uitgelezen zal je ovariële hormonen door een heel andere bril bekijken. En heel waarschijnlijk zal er dan, zoals bij mij, enkel nog een gezond gevoel van woede overblijven.

Heel wat vrouwen zeggen me dat ze zich niet begrepen en zelfs schuldig voelen wanneer ze hun hormoontherapie willen voortzetten. En toch is het de enige behandeling die doeltreffend hun leed verzacht. Een bepaalde arts vergeleek hormoontherapie voor vrouwen zelfs met een morfinebehandeling. Dag na dag zie ik hoe vrouwelijke hormonen ten onrechte worden veroordeeld, en dat maakt me droevig.

Deze chaotische situatie heeft een aantal oorzaken: de verschillende soorten hormoontherapieën worden met elkaar verward, hormoontherapieën voor vrouwen worden lukraak voorgeschreven en het belang van geslachtshormonen voor de gezondheid van de vrouw wordt niet erkend.

WAAROM IK DIT BOEK WILDE SCHRIJVEN

Vrouwen stellen me vaak de volgende vragen: ‘Is het gevaarlijk om hormonen te gebruiken?’ of ‘Ik zit in de menopauze. Neem ik nu beter wel of geen hormonen?’ Ze willen niet alleen weten wat er zou kunnen gebeuren als ze hormonen nemen, maar ook wat er zou kunnen gebeuren als ze er geen nemen. Ze vragen me met andere woorden hen te helpen om een duidelijke keuze te maken.

Eén van de doelstellingen van dit boek is bio-identieke hormoontherapie, die mijn sterke voorkeur heeft, beter bekend te maken. In de loop van dit boek zul je ook zien hoe belangrijk geslachtshormonen zijn voor de gezondheid van de vrouw, wat haar leeftijd ook is.

Vaak hoor ik van vrouwen: ‘Ik heb een goed boek over de menopauze, maar toen ik het had gelezen wist ik niet meer hoe of wat!’ Er zijn twee belangrijke redenen waarom er veel onduidelijkheid bestaat.

De eerste reden is dat er in boeken over de menopauze vaak over verschillende gezondheidsaspecten zoals voeding, lichaamsbeweging enzovoort wordt ge-

spoken. Daardoor kunnen vrouwen ten onrechte denken dat hun klachten niet van hormonale oorsprong zijn.

De menopauze is geen probleem dat wordt veroorzaakt door een tekort aan voedingsstoffen, slecht werkende bijniere, een slechte spijsvertering of een overbelaste lever. Bij de menopauze zijn de eierstokken het probleem! Vaak komen vrouwen naar me toe nadat ze heel wat tijd en geld hebben gestoken in een hele reeks behandelingen die hun onvoldoende positieve resultaten hebben opgeleverd. Ze willen koste wat het kost vrouwelijke hormonen vermijden, want ze hebben er een heilige schrik voor. Vooral sinds de resultaten van de WHI-studie zijn verschenen.

De tweede reden waarom er zoveel verwarring bestaat, is dat er gewoonweg te weinig goede informatie beschikbaar is. Momenteel doen er allerlei tegenstrijdige berichten over vrouwelijke hormonen de ronde. Bovendien kunnen de meningen van vrouwen onderling dan ook nog eens sterk variëren, afhankelijk van wat ze erover gelezen hebben. Dat maakt het al helemaal onmogelijk om door de bomen het bos nog te zien.

Hieronder enkele voorbeelden van bekende auteurs die gespecialiseerd zijn op het gebied van hormonen.

Dr. Robert Greene

Als je het boek *Perfect Balance* van dr. Robert Greene leest (verschenen in de lente van 2005), zul je overtuigd zijn van de talrijke positieve effecten van oestradiol, het belangrijkste oestrogeen. Volgens deze gynaecoloog-verloskundige uit Californië is oestradiol het hormoon dat betrokken is bij het grootste aantal lichaamsfuncties, namelijk meer dan driehonderd.

De rol van progesteron wordt daarentegen door dr. Greene eerder beperkt of zelfs negatief ingeschat, behalve tijdens de zwangerschap. Volgens hem kan progesteron vermoeidheid, depressie, prikkelbaarheid, gewichtstoename, geheugenproblemen en cognitieve problemen veroorzaken. Hij schrijft - ten onrechte - bepaalde negatieve eigenschappen van progestativa toe aan progesteron en beweert dat een hoge progesteronspiegel de symptomen van het premenstrueel syndroom kan veroorzaken.

Hoewel hij erg 'oestradiolgezind' is, lijkt de mening van dr. Greene verdeeld over het feit of oestradiol tijdens de menopauze altijd kan worden aanbevolen, aangezien de menopauze een natuurlijk proces is.

Als deze arts denkt dat oestradiol goed is voor ons welzijn en het hormoon mogelijk ook preventief werkt bij enkele ouderdomsziekten (zoals de ziekte van Alzheimer), waarom beveelt hij het dan niet aan?

Dr. John R. Lee

Als je de boeken van de Amerikaanse dokter John R. Lee (overleden in 2003) leest, dan zul je geneigd zijn voorstander te worden van progesteron. Hij benadrukt vooral de rol van dit andere belangrijke vrouwelijke hormoon. Volgens dr. Lee hebben vrouwen over het algemeen geen oestrogenen nodig tijdens de menopauze, want de meesten zouden die zelf in voldoende mate aanmaken. Hij stelt de invloed van oestradiol eerder negatief voor, meer bepaald tijdens de premenopauze wanneer een hoge oestrogeenspiegel bepaalde gezondheidsproblemen zou veroorzaken. Zijn standpunt verschilde zo sterk van dat van dr. Greene dat ze bijna lijnrecht tegenover elkaar stonden.

Dr. Lee heeft heel wat vrouwen met gezondheidsproblemen, zoals het premenstrueel syndroom en fibrocystische borsten, behandeld met progesteron.

Dr. Christiane Northrup

Het boek *De wijsheid van de menopauze* van de Amerikaanse gynaecologe dr. Christiane Northrup bevat een schat aan nuttige en gevarieerde informatie over de gezondheid van de vrouw. Dr. Northrup heeft een heel positieve visie op de menopauze. Voor haar is de menopauze een fase in het leven van de vrouw waarin ze kan evolueren om uit te groeien tot een nog betere vrouw. Het is een soort slim mechanisme in het lichaam.

Dr. Northrup geeft een gedetailleerde beschrijving van de verschillende soorten hormoontherapieën, maar haar behandelingen van de menopauze zijn wetenschappelijk niet altijd even goed onderbouwd. Zo kan de lezer bijvoorbeeld denken dat natuurlijke producten even doeltreffend zijn als een hormoontherapie voor vrouwen en dat ze bovendien altijd veilig zijn.

Toch is de doeltreffendheid van het gebruik van natuurlijke producten tijdens de premenopauze of de menopauze tot op heden niet wetenschappelijk bewezen. Heel wat vrouwen die het boek van dr. Northrup hebben gelezen, komen nadien bij mij en vertellen me dat ze veel beter begrijpen wat de menopauze is, maar nog steeds niet weten of ze hormonen moeten nemen.

Wat ik erover denk

Misschien stel ik je wat teleur door te zeggen dat ik geen idyllische visie heb op de menopauze. Het is niet omdat iets natuurlijk is, dat het dan ook noodzakelijk goed is voor onze gezondheid of ontwikkeling. Het spreekt voor zich dat de menopauze een natuurlijk proces is, net zoals lijden, ouder worden en sterven. Ik zou het niet zozeer hebben over de wijsheid van de menopauze, maar eerder over de wijsheid van het lijden. We weten dat zowel lichamelijk

als geestelijk lijden ons ertoe kan aanzetten om bepaalde prioriteiten in ons leven te veranderen, en dat we op die manier wijzer kunnen worden in de filosofische zin van het woord. Die wijsheid van het lijden zie je bijvoorbeeld terug bij kinderen die aan een ernstige ziekte lijden. Ze zijn vaak verrassend rijp voor hun leeftijd.

Toch is de wijsheid soms ver te zoeken. Lijden kan ons ook aanzetten tot betreurenswaardige daden. Ik ben allang de tel kwijt van het aantal vrouwen in de menopauze en mannen in de andropauze dat te kampen heeft met relatieproblemen of problemen op het werk. Prikkelbaarheid, vermoeidheid, slaapttekort en verlies van het libido hebben dan nog weinig te maken met dat slimme mechanisme in je lichaam!

Voor heel wat vrouwen is de positieve kant van de menopauze dat ze hun maandstonden niet langer krijgen en ook niet langer vruchtbaar zijn. Ze hoeven zich geen zorgen meer te maken over zwanger worden. En toch treden er een aantal ernstige gezondheidsproblemen op, zoals hartziekten en osteoporose, die worden veroorzaakt door de lage productie van ovariële hormonen. Deze hormonen, en in het bijzonder oestradiol en progesteron, spelen een cruciale rol in de gezondheid van de mens.

Zowel de natuurlijke menopauze als de andropauze zitten ingebakken in het verouderingsproces van de mens. Naar mijn mening is de menopauze bij de vrouw zelfs het eerste teken van veroudering. Vaak hoor ik van vrouwen dat ze de indruk krijgen veel sneller te verouderen wanneer de menopauze nadert. Ik ben ervan overtuigd dat de plotselinge daling van de productie van geslachtshormonen tijdens de menopauze, en in het bijzonder van oestradiol en progesteron, een belangrijke rol speelt bij het verouderingsproces.

Natuurlijk is de menopauze niet de enige factor die een rol speelt in het verouderingsproces, dat trouwens uiterst complex is. Toch speelt de menopauze waarschijnlijk een niet te onderschatten rol. Ik merk trouwens al lang dat vrouwen van zestig jaar en ouder die hormonen nemen sinds het begin van hun menopauze zich onderscheiden van hun leeftijdsgenotes die geen hormonen nemen. Vaak zien ze er jonger uit!

Vrouwelijke hormonen moeten de erkenning krijgen die ze verdienen

Ik vind het van cruciaal belang dat vrouwen hun hormonen kennen en respecteren. Het schokt me te zien hoeveel angst een aantal van mijn patiënten heeft om vrouwelijke hormonen in te nemen, zelfs als ze te kampen hebben met een hele reeks problemen (slapeloosheid, prikkelbaarheid, gebrek aan

energie...). Ze lijden er echt onder en willen dat hun klachten worden verlicht. Vaak zijn ze verbaasd wanneer ze te horen krijgen dat al dat leed wordt veroorzaakt door een tekort aan vrouwelijke hormonen.

De vrouwelijke geslachtshormonen, en in het bijzonder 17β -oestradiol en progesteron, zijn immers de hormonen die in het menselijk lichaam het grootste aantal verschillende functies vervullen. Ze worden door het lichaam zowat overal ingezet: in de voortplantingsorganen, hersenen, zenuwen, bloedvaten, spieren, botten, huid, schildklier, lever, alvleesklier, maag, darmen, blaas enzovoort.

Geslachtshormonen zijn essentieel voor het leven, zowel voor mannen als vrouwen.

Vreemd genoeg wordt het belang van geslachtshormonen voor de gezondheid van de mens zwaar onderschat.

Erger nog: vrouwelijke geslachtshormonen krijgen vaak een negatieve stempel. Van alle menselijke hormonen is oestradiol het onbeminde en progesteron het onbekende hormoon. En dat is volledig onterecht! Mijn grootste wens is vrouwen met dit boek te overtuigen van de heilzame eigenschappen van hun hormonen.

Testosteron, het mannelijk hormoon bij uitstek, wordt geassocieerd met kracht, energie en viriliteit. Een heel positief beeld... en daar ben ik het mee eens!

Maar vrouwen moeten datzelfde positieve beeld hebben over hun vrouwelijke hormonen, want ze hebben een beschermende invloed op het hart, de botten en het zenuwstelsel. Bovendien spelen ze een belangrijke rol bij de voortplanting dankzij een ingenieus en complex samenspel van hormonale schommelingen.

En hoe zit het dan met het verlaagde libido en de grotere moeite om een orgasme te krijgen? Deze twee problemen houden immers verband met de lagere productie van geslachtshormonen tijdens de (pre)menopauze. Wij hebben de neiging om de biologische invloed op het seksuele genot van de vrouw te onderschatten, terwijl die bij de mannen wel wordt erkend. Seksualiteit bij de vrouw is niet alleen maar psychologisch! Verre van zelfs... De eierstokken zijn even belangrijk in het leven van de vrouw als de teelballen in het leven van de man.

Ik denk wel dat mijn boodschap duidelijk is: vrouwelijke geslachtshormonen, in het bijzonder 17β -oestradiol en progesteron, kunnen echt een heel gunstige invloed hebben op het lichaam van de vrouw wanneer ze in een aangepaste

dosis worden ingenomen. En die laatste woorden zijn belangrijk, want een teveel aan hormonen is even schadelijk als een tekort. Denk maar aan aandoeningen zoals schildklierinsufficiëntie (een slecht werkende schildklier) of diabetes. Volgens mij is het belangrijk de geslachtshormoonspiegel te meten. En bij vrouwen die een bio-identieke hormoontherapie volgen, is dat ook perfect mogelijk (zie hoofdstuk 13).

Dit boek is verder een vurig pleidooi voor onderzoek naar bio-identieke vrouwelijke hormonen, zodat de behandeling optimaal kan worden afgesteld op de patiënt met een maximale werking als doel.

Borstkanker: de strijd tegen het zwarte schaap van de hormoontherapie

Dag na dag ontmoet ik vrouwen die een heilige schrik hebben voor borstkanker. Ze geloven dat het innemen van vrouwelijke hormonen het risico op borstkanker gevoelig verhoogt.

‘Oestrogenen veroorzaken kanker.’ Het is een sterk verankerd geloof dat vaak als wetenschappelijke waarheid wordt aangenomen. Bij het lezen van dit boek zul je waarschijnlijk verbaasd opkijken want ik zal bewijzen dat dit geloof nergens op steunt. Je zult verrassende en zelfs schokkende dingen ontdekken.

Sommige vrouwen die borstkanker hebben overwonnen, komen naar me toe omdat ze kampen met de symptomen van de (pre)menopauze en niets vinden om hen op een doeltreffende manier van hun klachten af te helpen. Deze vrouwen willen zich weer goed in hun vel voelen. Sommigen willen daarom dat ik hun hormoontherapie voorschrijf, terwijl dat voor anderen dan weer een absolute contra-indicatie is (dit wil zeggen: hormoontherapie is voor hen om medische redenen niet verantwoord).

Je zult zien dat de wetenschappelijke basis voor die contra-indicatie voor discussie vatbaar is. Ik wijd dan ook de kern van mijn boek aan die vrouwen.

Ik kan en wil niet onverschillig blijven voor hun lijden.