

# Suppletierichtlijn **Overgangsklachten**

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
<b>Soja-isoflavonen*</b> Vermindert opvliegers en nachtzweeten Ipriflavon beschermt tegen menopauzale botontkalking	40-60 mg	● ● ●
<b>Zilverkaars (Cimicifuga racemosa)-extract</b> Vermindert opvliegers	40-120 mg	● ● ●
<b>Omega-3 vetzuren (EPA, DHA)</b> Vermindert aantal en intensiteit opvliegers	3 x daags 500 mg	● ◐
<b>Salie (Salvia officinalis)-extract</b> Vermindert frequentie van opvliegers en nachtzweeten	300-600 mg	● ◐
<b>Monnikspeper (Vitex agnus)-extract</b> Verlicht overgangsklachten	40-400 mg	● ◐
<b>(Oligomere) proanthocyanidinen (OPC)</b> Vermindert opvliegers	200 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

- Bolaños R et al. Soy isoflavones versus placebo in the treatment of climacteric vasomotor symptoms: systematic review and meta-analysis. *Menopause*. 2010 May-Jun;17(3):660-6.
- Howes LG et al. Isoflavone therapy for menopausal flushes: a systematic review and meta-analysis. *Maturitas*. 2006 Oct 20;55(3):203-11. Epub 2006 May 3.
- Cheng G et al. Isoflavone treatment for acute menopausal symptoms. *Menopause*. 2007 May-Jun;14(3 Pt 1):468-73.
- Shams T et al. Efficacy of black cohosh-containing preparations on menopausal symptoms: a meta-analysis. *Altern Ther Health Med*. 2010 Jan-Feb;16(1):36-44.
- Lucas M et al. Effects of ethyl-eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acid supplementation on hot flashes and quality of life among middle-aged women: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. *Menopause*. 2009 Mar-Apr;16(2):357-66.
- Bommer S et al. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. *Adv Ther*. 2011 Jun;28(6):490-500.
- Agnusdei D et al. Effects of ipriflavone on bone mass and calcium metabolism in postmenopausal osteoporosis. *Bone Miner*. 1992 Oct;19 Suppl 1:S43-8
- Guttuso T Jr. et al. Effective and clinically meaningful non-hormonal hot flash therapies. *Maturitas*. 2012 May;72(1):6-12.
- van Die MD et al. Vitex agnus-castus (Chaste-Tree/Berry) in the treatment of menopause-related complaints. *J Altern Complement Med*. 2009 Aug;15(8):853-62.
- Yang HM et al. A randomised, double-blind, placebo-controlled trial on the effect of Pycnogenol on the climacteric syndrome in peri-menopausal women. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2007;86(8):978-85.