

Hormonen & hartgezondheid: hoe leefstijl je hart kan beschermen

Na de overgang stijgt het risico voor vrouwen op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Hormonen spelen hierbij een belangrijke rol, net als leefstijl. Care for Women pleit daarom voor meer kennis over de relatie tussen leefstijl en hormonen.

GESCHREVEN DOOR: CARE FOR WOMEN

Hormonen en hart- en vaatziekten

Tot aan de overgang beschermt het hormoon oestrogeen: het houdt bloedvaten soepel, beïnvloedt het cholesterol gunstig en draagt bij aan een lagere bloeddruk. Zodra de oestrogeenspiegels dalen, verandert dat. De bloeddruk stijgt vaker, bloedvaten worden stijver en het risico op hart- en vaatziekten neemt toe. Omdat hormonale klachten in deze periode vaak samengaan met meer stress, slechter slapen en minder bewegen, kan dit risico verder oplopen. Juist daarom is de overgang een kantelpunt: hét moment om bewust in je leefstijl te investeren. Niet alleen om hormonale klachten te verminderen, maar ook voor de gezondheid van je hart- en vaatstelsel op de lange termijn.

Leefstijl heeft invloed op je hormoonproductie

Hormonale schommelingen spelen zich niet alleen af rond de overgang. Ook in de jaren daarvoor kunnen schommelingen, bijvoorbeeld voorafgaand aan de menstruatie of door aanhoudende stress, allerlei klachten veroorzaken: vermoeidheid, slaapproblemen, stemmingswisselingen, hartkloppingen, prikkelbaarheid of plotselinge opvliegers. Losse puzzelstukjes, die vaak één gezamenlijke oorzaak hebben: je

hormonale balans. Waar vaak weinig aandacht aan wordt besteed, is dat je leefstijl grote invloed heeft op je hormonale balans, zowel positief als negatief. Met een verkeerde leefstijl kunnen klachten verergeren. Maar leefstijlaanpassingen kunnen ook klachten verminderen. Bepaalde keuzes in je voeding helpen bijvoorbeeld je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en energiedips en stemmingswisselingen te verminderen. Beweging stimuleert gelukshormonen en verbetert je slaapkwaliteit, terwijl ontspanning en rust juist stresshormonen verlagen.

“Juist daarom is de overgang een kantelpunt: hét moment om bewust in je leefstijl te investeren.”

Ook slaap is cruciaal: tijdens je slaap herstelt je lichaam en wordt je hormoonhuishouding opnieuw in balans gebracht. Zelfs kleine, haalbare stappen, zoals meer van de juiste voedingsstoffen opnemen in je voeding, je slaapritme aanpassen aan je bioritme of ademhalingsoefeningen doen bij stress, kunnen al zorgen voor

minder hormonale klachten en een lager risico op hart- en vaatziekten.

Gratis webinar op 24 september om 19.30 uur

Om vrouwen bewust te maken van die samenhang organiseren Care for Women en VitalFem een gratis webinar over de invloed van leefstijl op hormonale klachten en risicofactoren zoals hart- en vaatziekten. Met inzichten uit het 12-weken Hormonale Leefstijlprogramma van VitalFem leer je hoe hormonen werken, hoe ze je dagelijks functioneren beïnvloeden en hoe je zelf meer balans kunt creëren met leefstijl. Ondertussen zitten de Care for Women-specialisten klaar om gratis je persoonlijke vragen te beantwoorden. ■



CATHERINE MARTENS

Care for Women

AANMELDEN?

Dat kan gratis via www.careforwomen.nl of met de QR-code bij dit artikel. Indien je niet live kunt meekijken, ontvang je na aanmelding achteraf de terugkijlink.

