



Praktische handreiking

Hormoonsuppletie



*Voor volledige uitleg en verdieping: zie de uitgebreide gids '**De Perimenopauze Ontrafeld**'*

SUZANNE RETHANS

Nog anticonceptie nodig?

- **Anticonceptiepillen met bio-identiek oestrogeen:**
 - Zoely
 - Qlaira
 - Drovelis (bevat progestageen drospirenon, vaak gunstig bij PMS of PMDD)
- **Andere pil die goed kan werken bij PMS/PMDD:**
 - Yasmin (bevat ook progestageen drospirenon, maar géén bio-identiek oestrogeen)
- **Hormoonspiraal:**
 - Mirena
 - Kyleena (lichtere variant)

Bij tekenen van oestrogeentekort (zoals brain fog of nachtzweeten) kan transdermaal oestrogeen worden toegevoegd, via gel, spray of pleister.

Let op:

Na drie jaar geeft de Mirena meestal niet meer genoeg progestageen af bij aanvullend oestrogeengebruik. Je kunt dan bio-identiek progesteron toevoegen, bijvoorbeeld Utrogestan.

Geen anticonceptie meer nodig?

- Bij toegenomen PMS-klachten zoals angst of gespannen borsten kan bio-identiek progesteron verlichting geven.
 - Een veelgebruikte optie is Utrogestan
- Bio-identiek progesteron (oraal of vaginaal toe te dienen), meestal ingezet in de tweede helft van je cyclus of dagelijks, als je geen cyclus meer hebt.

Let op:

Het juiste gebruik hangt o.a. af van je cycluslengte, oestrogeengebruik en of je een spiraal hebt. In de gids 'De Perimenopauze Ontrafeld' vind je een helder overzicht van wat wanneer passend is.

Oestrogeensuppletie – transdermaal aanbevolen

- **Vormen & beschikbare merken in Nederland:**

- Oestrogel (gel) – makkelijk doseerbaar, wordt vaak als het meest stabiel ervaren
- Lenzetto (spray) – gebruiksvriendelijk, iets minder constante opname bij sommigen
- System of Sandoz (pleisters) – 2x per week wisselen, eventueel op maat knipbaar

- **Startdosering:**

- Begin met een lage dosering: ½ of 1 pompje gel of een pleister van 50 mcg.
- Geef het 12 weken de tijd. Beginverergering of gejaagdheid komt soms voor, maar trekt vaak snel weg.

Bio-identiek progesteron – toediening & alternatieven

Utrogestan (zachte capsules)

- Oraal (slikken): werkt vaak rustgevend (via omzetting in allopregnanolon)
- Vaginaal: voor het slapengaan, goed opgenomen (off-label), soms witte restjes
- Rectaal: ook 's avonds inbrengen, goed verdraagbaar (off-label)

Bijwerkingen? Mogelijk gevoeligheid voor hulpstoffen. Alternatieven:

- Cyclogest, Lutinus of Crinone (deze worden ook vaginaal of rectaal gebruikt)

Zelfbereidingsapothek (bij tekorten of gevoeligheid):

- Infinity Pharma maakt bio-identieke hormonen op maat, waaronder een hele fijne transdermale progesteron.

Vaginaal oestrogeen bij vaginale klachten

- Synapause (estriol)
- Vagifem

Wordt lokaal toegepast, helpt bij vaginale droogheid of terugkerende blaasontstekingen.

Testosteron

- Officieel alleen bij ernstig libidotekort, via specialist
- Off-label mogelijk via zelfstandig behandelcentrum
- Kan wonderen doen voor stemming, spieropbouw, brainfog en libido

Tips bij starten

- Geef elke wijziging of opbouw minimaal 12 weken de tijd
- Vermijd snelle wissels in dosering of vorm
- Start laag en langzaam, zeker met oestrogeen
- Progesteron werkt vaak sneller, vooral bij slaapproblemen

VERGEET NIET

- De **Green Climacteric Scale** is een gevalideerde vragenlijst die veel wordt gebruikt bij overgangsklachten
- Start **altijd** in overleg met je huisarts of specialist en verwijst eventueel naar de NVOG-richtlijn