

Gevolgen van de menopauze voor het hart

Hart- en vaatziekten zijn op wereldschaal de belangrijkste doodsoorzaak. Een hardnekkige en wijd verbreide maar verkeerde overtuiging daarbij is dat die aandoeningen vooral mannen op rijpere leeftijd zouden treffen. In werkelijkheid treffen hart- en vaatziekten vrouwen even vaak als mannen en heeft een vrouw zelfs negen keer meer kans om aan een cardiovasculaire aandoening te overlijden dan aan borstkanker. Het vooroordeel dat hart- en vaatziekten hoofdzakelijk een mannenprobleem zijn, heeft als gevolg dat ze bij vrouwen vaak niet worden opgespoord en dat die dan ook niet op een doeltreffende manier worden behandeld. Komt daarbij dat preventie en behandeling complexer zijn doordat het risico toeneemt bij vrouwen in de menopauze en omdat vrouwen niet beseffen dat hun cardiovasculair risico met de leeftijd toeneemt.

Belgische vrouwen en hun hartproblemen : onderzoek met verbluffende resultaten

Zeer onlangs werden de resultaten gepubliceerd van de "Belgische Hartmonitor", een onderzoek dat TNS Dimarso op vraag van Unilever heeft verricht. Voor het onderzoek werden meer dan vijfhonderd vrouwen tussen 45 en 64 jaar ondervraagd over hun kennis in verband met cardiovasculaire gezondheid, hun visie en hun gedrag daaromtrent.

Kaart men bij vrouwen het thema hartaandoeningen aan, dan denken zij meteen aan "een mannenprobleem" dat ze associëren met "ongezond leven" en "cholesterol."

Acht vrouwen op de tien zijn zich er niet van bewust dat er een band bestaat tussen menopauze en cholesterol.

Vrouwen in de menopauze associëren die periode hoofdzakelijk met opvliegers, met verdikken, met het uitblijven van maandstonden en met een wisselend humeur. Ze weten blijkbaar niet dat de menopauze ook gepaard gaat met meer cholesterolrisico (1 % weet het spontaan, 16 % na een hint).

Zij passen dus hun manier van leven niet aan dit toegenomen risico aan.

Worden ze daarvan op de hoogte gebracht, dan blijkt dit feit hun nochtans niet onverschillig te laten en zijn ze bereid proactief te handelen door hun cholesterolgehalte te laten meten (45 %) en door gezonder te gaan eten (40 %).

Hoewel zij van oordeel zijn dat hun cholesterolgehalte vermoedelijk te hoog ligt, kennen slechts 55 % van de ondervraagde vrouwen hun cholesterolgehalte. Het risico van een hoog cholesterolgehalte brengen ze in verband met ongezonde voeding en met een familiale voorgeschiedenis.

Vrouwen (73 %) bekommeren zich meer om de gezondheid van het hart van hun partner dan om hun eigen hart. Hoewel 69 % van de ondervraagden wel degelijk vinden dat ze met hun hart bezig zijn, schatten ze hun cardiovasculair risico laag in en zijn ze niet op de hoogte van de risico's die in dat opzicht verbonden zijn aan de menopauze.

Proactief gezonder gaan leven : de meeste vrouwen stemmen voor!

91 % van de ondervraagde vrouwen zijn bereid hun leefgewoonten aan te passen als hun cholesterolgehalte te hoog blijkt. Drie kwart van hen zou gezonder gaan eten, 65 % meer gaan bewegen en de helft zou producten eten die goed zijn voor de cholesterol.

Niettemin zijn vrouwen in de menopauze vragende partij voor meer informatie over de risico's die aan de menopauze verbonden zijn, met inbegrip van hart- en vaatrisico. Ze zouden dan meer dan mannen geneigd zijn hun leefgewoonten te veranderen om hun gezondheid zelf in handen te nemen !

Vrouwen zijn zich niet bewust van hun cardiovasculair risicoprofiel. Maar mochten zij beter geïnformeerd zijn, dan zouden ze het nodige doen om de gezondheid van hun hart in eigen handen te nemen !

Met de menopauze sluipt ook cholesterol binnen

"Dat is wat men vrouwen absoluut moet laten weten !" zegt dokter Luc Missault, voorzitter van de Wetenschappelijke Raad van de Belgische Cardiologische Liga.

De menopauze is te wijten aan een vermindering en vervolgens een stopzetting van de hormonenproductie door de eierstokken. Dat gaat gepaard met een reeks symptomen : maandstonden die uitblijven, opvliegers, nachtelijk transpireren, wisselend humeur, minder libido, gewichtstoename,...

Die hormonale veranderingen hebben ook een weerslag op andere fysiologische mechanismen. Ze leiden bijvoorbeeld tot



een vermindering van de botmassa en bijgevolg tot een groter osteoporoserisico.

Een ander gevolg van de menopauze is relatief onbekend maar daarom niet minder reëel : de toename van het cardiovasculair risico. Dat ligt hoofdzakelijk aan cholesterol, want de oestrogene hormonen vormen een heuse natuurlijke bescherming tegen cholesterol doordat ze de "slechte" cholesterol bestrijden en de "goede" bevorderen. Precies daardoor is te verklaren dat hart- en vaataandoeningen bij vrouwen onder de 50 jaar minder vaak voorkomen.

Jammer genoeg luidt de menopauze het einde van deze hormonale bescherming in, hetgeen bij de helft van de vrouwen na hun vijftigste leidt tot een te hoog cholesterolgehalte. Bij vrouwen ontwikkelen cardiovasculaire risicofactoren zich immers gemiddeld tien jaar later dan bij mannen.

PROCAM (Münster Heart Study) : Menopause and Lipid Risk Factors in 45 to 55 Years Old Women

	Pre-Menopause (n = 1537)	Menopause (n = 2456)	P
Age (years)	48.3 ± 2.8	51.0 ± 3.0	< 0.001
BMI (kg/m ²)	25.8 ± 4.3	26.4 ± 4.5	< 0.001
Cholesterol (mg/dl)	221 ± 39	239 ± 41	< 0.001
Triglycerides (mg/dl)*	88	99	< 0.001
LDL-C (mg/dl)	143 ± 36	158 ± 38	< 0.001
HDL-C (mg/dl)	59 ± 15	59 ± 16	n.s.
Chol./HDL-C ratio	4.02 ± 1.25	4.31 ± 1.32	< 0.001

* : geometric mean
n.s. : not significant

Hun totaal cholesterolgehalte neemt toe en het aandeel van de LDL-cholesterol - de "slechte" cholesterol - stijgt met 10 à 20 %. Het aandeel van de "goede" HDL-cholesterol daarentegen daalt in de jaren voor de menopauze met ongeveer 10 %.

Al die veranderingen dragen bij tot een aanzienlijke toename van het risico van hart- en vaatziekten, dat tijdens de tien jaar na de menopauze ongeveer vier keer zo groot wordt.

Vrouwen in de menopauze raadplegen hun arts voor kortetermijnklachten maar zijn zich doorgaans niet bewust van de "stille" veranderingen in de stofwisseling die een gevaar voor hun gezondheid op lange termijn kunnen betekenen. In de industrielanden heeft een vrouw na de menopauze naar schatting nog een derde van haar leven voor zich. Het is dan ook van bijzonder groot belang informatie te verstrekken en aan specifieke cardiovasculaire preventie te doen naar alle vrouwen toe vanaf hun vijftigste levensjaar!

Menopauze, tijd van veranderingen

Bij de menopauze verliezen vrouwen hun hormonaal "schild" tegen cholesterol. Na vijftig jaar heeft één vrouw op twee een te hoog cholesterolgehalte en het cardiovasculair risico neemt in enorme mate toe!

Wat valt eraan te doen ? Welke strategie moeten vrouwen volgen ?

De beste strategie is een andere manier van leven, voeding inbegrepen. Proactief handelen heeft op lange termijn een positieve weerslag op de gezondheid!

Anderzijds is het natuurlijk van groot belang dat vrouwen regelmatig hun cholesterolgehalte laten meten en in samenwerking met hun huisarts een strategie tegen cholesterol uitwerken. Het gaat dan niet zozeer om een dieet in de strikte zin van

het woord, maar om een nieuw voedings-evenwicht in combinatie met een gezonde levensstijl.

Tips voor een gezonde manier van leven

- ▶ Vermijd vetten van dierlijke oorsprong en verzadigde vetten (volle melk, boter, vette vleessoorten, fijne vleeswaren, enz.) en cholesterolrijke levensmiddelen : eierdooiers, orgaanvlees (hersenen, nieren, lever), walnoten, amandelen, room, kreeft, schaaldieren.
- ▶ Eet liever vis, kalfsvlees, gevogelte en paardenvlees dan vette vleessoorten.
- ▶ Bak bij voorkeur met een margarine, met olijf-, soja- of maïsolie.
- ▶ Eet zonder beperking fruit en groenten!
- ▶ Hou uw gewicht in het oog !
- ▶ Doe aan sport! Dankzij regelmatige lichaamsbeweging verlaagt men het aandeel van de slechte cholesterol en verhoogt men dat van de goede.
- ▶ Stop met roken !