



BEHANDELING OVERGANGSKLACHTEN zoals opvliegers en osteoporose met **RODE KLAVER-I**

Vroeger liet mijn vriendin me altijd bloemetjes van de witte en rode klaver plukken. Je proefde dan de honingzoete smaak die aan het begin van elk bloemetje zat. Heerlijk! Maar rode klaver doet meer, ze kan de typische overgangsklachten zoals opvliegers en osteoporose in zowel frequentie als intensiteit doen afnemen.

Een van de meest ingrijpende periodes in het leven van een vrouw is de overgang. Er wordt vaak gedacht dat de overgang en menopauze hetzelfde zijn. Dat is niet het geval. De overgang is de periode waarin het menstruatiepatroon verandert, inclusief de eerste menstratievrije jaren waarin er nog overgangsklachten optreden. De overgang kan 7 tot 10 jaren duren. Het einde van de overgang is het moment van de laatste menstruatie en dat is het moment van de menopauze.

Daling oestradiol

De oorzaak van de overgang is de dalende hoeveelheid eicellen in de eierstokken. Hierdoor maakt het lichaam minder oestradiol, een vrouwelijk geslachtshormoon (oestrogeen) aan. Het menstruatiepatroon verandert tijdens de overgang en tot zolang blijft de dalende hoeveelheid vrouwelijk geslachtshormoon typische overgangsklachten veroorzaken zoals:

- een veranderende menstruatie,
- opvliegers en nachtelijke zweetaanvallen en
- vaginale droogheid.

Topje van de ijsberg

De gezondheidsrisico's waarmee vrouwen na de overgang te maken krijgen kunnen drastisch verminderd worden. Wat vrouwen vaak niet weten is dat de typische overgangsklachten, zoals opvliegers en stemmingswisselingen, slechts het topje van de ijsberg aan gezondheidsproblemen zijn, waar vrouwen tijdens deze levensfase mee te maken hebben.

Hormoontherapie (HRT) kan het risico op ernstige bijwerkingen verhogen en wordt meestal enkel toegepast als er een ernstig verlies is van levenskwaliteit. Wanneer je erg veel hinder ondervindt van jouw overgangsklachten, kun je met je arts bespreken of oestrogeentoediening voor jou tot de mogelijkheden behoort. Hormoontherapie blijkt in veel gevallen zeer ernstig bijwerkingen te hebben. Echter zijn er veel natuurlijke alternatieven beschikbaar die geen gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

Andere gevolgen van een lagere oestradiolspiegel zijn:

- minder zin in seks,
- hoofdpijn,
- somberheid en stemmingswisselingen,
- ongewenst urineverlies en
- blaasontstekingen.

Ernstige gezondheidsrisico's:

- gewichtstoename & overgewicht,
- osteoporose
- borstkanker
- Diabetes type II
- Hart- en vaatziekten

Het hoeft niet zo ver te komen als je jouw voedings-, bewegingsgewoonten en slaapgewoonten aanpast. Maar daarover later meer. Opvliegers zijn al vervelend genoeg.

Opvliegers

Het meest kenmerkende symptoom van de overgang is de opvlieger. Overgangsklachten in de vorm van opvliegers

worden door veel vrouwen als zeer hinderlijk ervaren. Opvliegers zijn plotselinge, korte warmteaanvallen. Je krijgt een gloeiend gevoel, dat begint op de borst en zich in razend tempo verspreidt over het hele lichaam. Je wordt rood en kan opeens erg gaan zweten. Dit kan een paar seconden tot een uur duren. Een typische opvlieger duurt ongeveer 3 à 5 minuten. Bijna 70% van de Belgische vrouwen heeft tijdens de overgang of in de post-overgangsfase last van bovenstaande symptomen en ervaren weinig verlichting van traditionele behandelmethoden. Nochtans kunnen therapeuten en gezondheidsbegeleiders jou steeds beter ondersteunen bij overgangsklachten en opvliegers in het bijzonder.

Opvliegers laten zich waarschijnlijk het beste als volgt verklaren: onze hersenen bevatten een warmtecentrum. Dit warmtecentrum beschikt over een zogeheten 'thermoneurale' zone: een zone waarin de lichaamstemperatuur mag variëren zonder dat dit leidt tot corrigerende lichaamsreacties zoals zweten en blozen. Bij vrouwen met opvliegers is deze 'thermoneurale' zone versmald, waarschijnlijk door daling van de hoeveelheid oestrogeen. Een kleine stijging van de lichaamstemperatuur, bijvoorbeeld door emoties, stress, sterk gekruid eten of koffie, kan dan al een corrigerende lichaamsreactie oproepen.

Reguliere versus milde oestrogeenvervanger

Reguliere oestrogeenvervangers werken vaak te sterk en verstoren het evenwicht, waardoor er een verhoogd risico kan ontstaan van bepaalde kankersoorten onder invloed van een te hoog oestrogeengehalte of een overgevoeligheid voor oestrogeen. Bij andere klachten die ontstaan door een te hoog oestrogeengehalte of een overgevoeligheid van oestrogeen kunnen de fyto-oestrogenen van soja en rode klaver dienen als een mild alternatief.

Dikwijls wordt soja aangeprezen, maar we weten tot wat het (overmatig) gebruik van soja kan leiden. Meestal worden de Japanners aangehaald, maar men vergeet te zeggen dat ze enkel een klein beetje 'gefermenteerde' soja gebruiken. De laatste jaren duiken steeds meer andere fytotherapeutische ondersteuning op met hormonaal werkende isoflavonoiden. De rode klaver kan zijn nut bewijzen als een 'milde' oestrogeenvervanger. In deze aflevering bespreken we de rode klaver (*Trifolium pratense*).



Melkzuur gefermenteerde rode klaver is een gemakkelijk absorbeerbare oestrogeengelijkende substantie.

Rode klaver

Rode klaver is een vaste plant uit de vlinderbloemenfamilie, die in het wild 15 à 50 cm hoog kan worden. Ze komt in heel Europa en in Noordelijk en Centraal-Azië voor. Als je regelmatig in de natuur wandelt, dan zie je ze groeien in bermen langs wegen en paden of elke stukje grasland, maaibeide en weideland. Het kruid ontleent zijn Latijnse naam aan zijn driedelige blad: *Trifolium* komt van het Latijnse tri dat 'drie' betekent, en folium 'blad'. Ze staan van juni tot in september in bloei met roze tot rode eivormige tot bolle bloemen. Er zijn twee typen klaver: de witte klaver met de groene blaadjes en de rode klaver die een beetje paarsachtig roze vlekken in de verder groene blaadjes hebben. Het is vooral de rode klaver die best gekend is en het meest voedingsstoffen bevatten. De bloemetjes en de blaadjes zijn te eten. Het is een wilde groente én biologisch bovendien. Het is lekker om door een salade of groentemix te doen.

Onkruid met veel vitamines en mineralen

De bladeren van de Rode klaver bevatten het minder bekende asparagine, tyrosine, hypoxanthine en xanthine. In de bloemen tref je salicylzuur en coumarinezuur, flavonoiden en hun glycosiden en trifolin, izotrifolin, hars en 0,03% essentiële olie aan. Maar zoals elk 'onkruid' kunnen de bloemen en de bladeren van de rode klaver eveneens beschouwd worden als een bron van diverse minerealen zoals magnesium, koper, calcium, chroom, ijzer, fosfor en vitamines A, B2 en B3, C en E.

Uit talloze onderzoeken blijkt echter dat vrouwen binnen een aantal maanden verlichting van de overgangsverschijnselen ervaren na het gebruik van rode klaver, zonder veel bijwerkingen.

Gedroogde Rode Klaver

Omdat rode klaver isoflavonen en andere flavonoiden bevat, kan het de typische menopauzeklachten zoals opvliegers in zowel frequentie als intensiteit doen afnemen. Tijdens een onderzoek (van de Weijer en Barentsen), waarbij 30 vrouwen gedurende een jaar werden gevolgd, bleek 80mg isoflavonen uit rode klaver opvliegers met 44% te verminderen binnen enkele maanden. Ander onderzoek laat zien dat het ook ingezet kan worden bij ernstige menopauzeklachten.

Melkzuur gefermenteerde rode klaver

Fyto-oestrogenen, ook isoflavonen genoemd, hebben een gelijkaardige structuur als oestrogenen en kunnen daarom de natuurlijke daling van oestrogeen tijdens en na de menopauze normaliseren. Het unieke rode klaver extract wordt door melkzuurbacteriën bewaard. De melkzuurfermentatie zorgt er bovendien voor dat de glucose van de isoflavonen gescheiden wordt, waardoor de isoflavonen gemakkelijker opgenomen kunnen worden. De melkzuurbacteriën transformereren de fyto-oestrogenen van de natuurlijke glycone

vorm naar de aglycone vorm (zonder suiker molecule). De gefermenteerde melkzuurfermentatie van Herrens mark rode klaver wordt zo gemakkelijker en direct in de darm-slijmvlies opgenomen en via de bloedsomloop gemetaboliseerd. De fyto-oestrogenen worden dus onmiddellijk in de bloedstroom opgenomen. Voor dit uniek rode klaver productieproces is door 'Herrens mark' een patent aangemeld.

Eerste klinische studie met focus op opvliegers

Het extract werd in 2012 in een omvangrijke studie in samenwerking met het universitair ziekenhuis van Aarhus en het Vendsyssel Ziekenhuis getest onder leiding van Associate Professor Per Bendix Jeppesen, PhD, in samenwerking met Max Lambert, Business PhD.

59 vrouwen in de menopauze namen aan het onderzoek deel, waarvan 30 het rode klaver extract kregen en 29 een placebo. Tijdens de 12 weken studie, werden onder meer de transpiratie-niveaus en de botdichtheid van de vrouwen getest. De metingen resulteerden in een 40% vermindering van zweetafscheiding (opvlieger intensiteit, HFI) en de frequentie van zweetafscheiding (opvlieger frequentie, HFF) verminderde met 23% bij de vrouwen die het extract namen in vergelijking met de placebo groep. Een zweet monitor, vergelijkbaar met een polshorloge, mat de intensiteit en de afscheidingen (HFI en HFF).

Het erkende tijdschrift PLOS ONE heeft een artikel over deze studie en zijn resultaten gepubliceerd:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0176590>

Actieve substanties in het Herrens mark rode klaver extract

90% van de actieve substanties in het Herrens mark rode klaver extract zijn de fyto-oestrogenen biochanin A en formononetine. De resterende 10% zijn daidzeïne en genisteïne. Deze fyto-oestrogenen zijn in gedroogde vorm gebonden aan glucose, wat betekent dat de meeste van hen in het verterings- en stofwisselingsproces verloren gaan. De melkzuurbacteriën in het rode klaver extract van Herrens mark daarentegen breken de glucose af zodat de fyto-oestrogenen direct in de darmslijmvlies opgenomen worden en via de bloedsomloop gemetaboliseerd kunnen worden.

Dosering – wetenschappelijk aanbevolen voor menopauze symptomen

Tijdens de eerste 2-3 weken, kregen de vrouwen in de klinische studie 120 ml per dag: 60 ml (2 maatbekers) 's morgens en 60 ml 's avonds. Nadien werd de dosis verminderd naar 60 ml per dag: 30 ml (1 maatbeker) 's morgens en 30 ml 's avonds. De dosis moet afgestemd worden op de individuele behoefte, maar is tussen de 60 à 120 ml per dag.

In een volgende aflevering leest je de relatie van rode klaver en osteoporose en andere overgangsklachten.

Wordt vervolgd 