

OPINIE&DEBAT

Hormoontherapie tijdens de overgang is geen snelle oplossing

Het aantal Nederlandse vrouwen dat hormoontherapie gebruikt tegen overgangsklachten is in vijf jaar tijd met 76 procent gestegen naar ruim 102.000. Gewichtsconsulent Jacqueliën Mosselaar waarschuwt: 'Deze therapie neemt niet een ongezonde leefstijl of chronische stress weg.'

Huisartsen schrijven sneller hormoonsuppletie-therapie (HST) voor. Maar liefst 61 procent van de vrouwen die met overgangsklachten de praktijk bezoeken, krijgt dit inmiddels voorgeschreven. Dat blijkt uit cijfers van het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (september 2025). Door de vele aandacht in de media en van online-influencers wordt HST gepresenteerd als dé oplossing voor de ruim 1,6 miljoen Nederlandse vrouwen in de overgangleeftijd (45-60 jaar). Zij proberen in een druk bestaan alle ballen hoog te houden: een veeleisende baan, puberende kinderen en mantelzorg. De boodschap is simpel: smeet wat gel of neem een spray en je huppelt weer fluitend door het leven. Maar het is de vraag of HST automatisch de werkelijke oorzaak van alle klachten wegneemt. Voor vrouwen met heftige overgangsklachten is HST een medische uitkomst. Maar hormonen zijn geen tovermiddel en geen vervanging voor zelfzorg. Als gewichtsconsulent en leefstijlcoach – met een medische basis als voormalig SEH-verpleegkundige – zie ik in mijn praktijk de keerzijde van deze eenzijdige focus. 'Misschien moet ik maar bij hem weggaan', zei een cliënt onlangs over haar partner. Vanwege hevige stemmingswisselingen had ze HST voorgeschreven gekregen, maar door bijwerkingen zoals pijnlijke borsten en toegenomen somberheid was ze al snel gestopt.

Beëindigen van relatie

Toen ze contact met mij opnam, dacht ze dat het beëindigen van haar relatie de oplossing zou zijn. In werkelijkheid zat de oorzaak dieper. Ze pleegde al jaren roofofbouw op haar lichaam door chronische stress en een uitputtend leefpatroon. HST neemt niet automatisch een ongezonde leefstijl, chronische stress of slechte voedingsgewoonten weg. Die verandering vraagt om een actieve eigen rol.

Bovendien strookt de hormoonhype niet altijd met de realiteit. Internationale onderzoeken laten zien dat een aanzienlijk deel van de vrouwen die starten met HST uiteindelijk stopt. Dit gebeurt door fysieke bijwerkingen zoals doorbraakbloedingen of omdat de behandeling onvoldoende aan de verwachtingen voldoet. Een hormoonbehandeling is specifiek bedoeld om de daling van oestrogeen en progesteron op te vangen; psychosociale stressoren en leefstijlfactoren worden hiermee niet gecorrigeerd. De voordelen van HST komen het best tot hun recht binnen een gezonde leefstijl. Grootchalig onderzoek van de Harvard T.H. Chan School of Public Health wijst op een sterk statistisch verband tussen een gezond voedingspatroon van veertigers en vijftigers en de kans op een vitale oude dag. Dit betekent niet dat voeding HST vervangt bij zware klachten. Het laat wel zien dat een gezonde basis bijdraagt aan de algehele vitaliteit.

■ **Stop met het medicaliseren van de overgang. Het is geen ziekte. Hormoontherapie is geen tovermiddel en geen vervanging voor zelfzorg.**

Het is geen kwestie van 'óf hormonen óf leefstijl', maar van én-én, waarbij leefstijl het fundament vormt. De overgang is geen ziekte. De daling van geslachtshormonen is een biologisch proces waarin het lichaam een nieuwe balans zoekt. In het publieke debat mag HST niet worden neergezet als snelle oplossing voor alle klachten. Stop met het medicaliseren van de overgang. Vrouwen hebben recht op het hele verhaal. Een verhaal waarin voeding, beweging, mindset, slaap en stressmanagement de aandacht krijgen die ze verdienen. Investeren in die basis kost tijd, maar het is wel dé manier om je lichaam te helpen.

Jacqueliën Mosselaar

heeft een medische achtergrond als verpleegkundige op de spoedeisende en eerste hulp. Zij is werkzaam als gewichtsconsulent (Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland), leefstijl- en overgangcoach



Excuses moeten ook gevolgen hebben voor buitenlandse adoptie

Waarom adopteren we nog kinderen uit het buitenland als vrouwen er onder druk van omgeving en instanties hun kind afstaan? Dat is niet te rijmen met de excuses die het kabinet pas aanbod voor soortgelijke misstanden in Nederland, betogen Pien Bos, Will van Sebille en Dong Hee Kim.

Op 2 juli bood staatssecretaris van Justitie Claudia van Bruggen in naam van de Nederlandse regering excuses aan. Ze deed dat aan de moeders, vaders en hun kinderen die elkaar tussen 1956 en 1984 zijn kwijtgeraakt door het adoptiesysteem.

De staatssecretaris erkende dat er fouten waren gemaakt. Vrouwen werden lange tijd gedwongen om hun pasgeboren baby's af te staan. Ze beschreef en benoemde de context: de culturele betekenis van het huwelijk, de rol van het christelijk

geloof en de daarmee samenhangende stigmatisering van moederschap buiten het huwelijk. Ze beschreef en benoemde ook het falen van de overheid – inclusief de Raad voor de Kinderbescherming – om de jonge moeders te beschermen tegen de dwingende krachten. De erkenning dat er fouten zijn gemaakt en onrecht is gedaan aan Nederlandse moeders, vaders en hun kinderen, is betekenisvol. Tegelijkertijd is het bevreemdend dat er nog steeds kinderen uit het buitenland ter adoptie worden geplaatst in Nederlandse gezinnen. Want ook

deze kinderen hebben soms een ongetrouwde moeder, die onder druk van de omgeving en instanties van haar kind werd gescheiden. Op de website van Wereldkinderen – een kindervelzijnsorganisatie die ook bemiddelt bij interlandelijke adoptie – wordt in dat verband bijvoorbeeld gesproken over de Filipijnen, Zuid-Afrika en Thailand. Het gaat over 'vondelingen' en 'een zwaar belaste ontstaansgeschiedenis' (Filipijnen), 'alleenstaande vrouwen, de vader is vaak onbekend', 'een belast verleden' of 'vondelingen' (Thailand) en 'achtergela-