

Menopauze en eetstoornissen

Els Verheyen

Het thema menopauze lijkt voor heel wat mensen met een actieve eetstoornis een 'zorg voor later'. Toch is het één van de natuurlijke overgangsperiodes in het leven van een vrouw waar we allemaal mee te maken zullen krijgen. Het is de periode waarin de menstruatiecyclus stopt en vrouwen niet langer zwanger kunnen worden. Het is een normale en natuurlijke fase in het leven van elke vrouw en treedt meestal op tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar. Niet alle vrouwen ondervinden evenveel impact of hinder van deze hormonale en lichamelijke veranderingen.

Tijdens de menopauze verandert het hormonale evenwicht van het lichaam van een vrouw, met name de afname van oestrogeen. Dit kan leiden tot een verscheidenheid aan symptomen, waaronder opvliegers, nachtelijk zweten, stemmingswisselingen, vermoeidheid en vaginale droogheid. De duur en intensiteit van deze symptomen kunnen sterk variëren van vrouw tot vrouw.

De menopauze wordt gedefinieerd als het moment waarop een vrouw haar menstruatie gedurende 12 opeenvolgende maanden niet heeft gehad. Dit kan enige tijd duren, vaak enkele jaren, waarin de menstruatiecyclus onregelmatig kan worden en soms overgeslagen wordt. Na de menopauze daalt het oestrogeenniveau in het lichaam verder en blijft het op een laag niveau.

Hoewel de menopauze het einde van de vruchtbaarheid van een vrouw markeert, kan het ook een tijd van nieuwe kansen en uitdagingen zijn. Het is belangrijk voor vrouwen om zich bewust te zijn van de veranderingen die zich voordoen tijdens de menopauze en om te weten welke stappen ze kunnen nemen om hun gezondheid en welzijn te behouden.

Voor vrouwen met een (verleden van) eetstoornis kan de menopauze een bijzonder uitdagende tijd zijn,

omdat het hormonale veranderingen met zich meebrengt die kunnen leiden tot verergering van de symptomen en tot emotionele instabiliteit. Een van de meest voorkomende symptomen van de menopauze zijn opvliegers en nachtelijk zweten. Deze symptomen kunnen ervoor zorgen dat vrouwen zich ongemakkelijk voelen. Dat op zich kan dan weer leiden tot een verhoogd risico op eetbuien of overmatig eten om de ongemakkelijke gevoelens te kalmeren.

Bovendien kan de daling van het oestrogeenniveau in het lichaam leiden tot veranderingen in het metabolisme en de lichaamssamenstelling, zoals een toename van lichaamsvet en afname van spiermassa. Deze veranderingen kunnen het zelfbeeld en lichaamsbeeld van vrouwen met een eetstoornis verder beïnvloeden en kan leiden tot een verergering van hun eetstoornis symptomen

Vrouwen met een eetstoornis kunnen ook te maken krijgen met een verandering in hun seksuele verlangen en reactie als gevolg van de menopauze. Dit kan leiden tot stress en emotionele problemen, waardoor het moeilijker wordt om met de eetstoornis om te gaan. Bovendien kan de menopauze leiden tot veranderingen in de slaappatronen, wat op zijn beurt kan leiden tot een verhoogd risico op eetbuien, overmatig eten en emotionele problemen.

