



Tips om (pre)menstruele klachten te verlichten

Buikpijn

Buikpijn is een veelvoorkomende (pre)menstruele klacht. Vroedvrouw Uwe Porters raadt aan de warmte van een bad, douche, kruik of kersenpitkussentje op te zoeken om wat verlichting te bieden. "Je kunt ook een supplement omega 3 innemen als je weet dat je ongesteld gaat worden omdat het ontstekingsremmend werkt. Want het bloeden tijdens je menstruatie is een vorm van ontstekingsmechanisme van de baarmoeder. Omega 3 vermindert het bloedverlies niet per se, maar je kunt wel het gevoel hebben dat je zachter in je menstruatie terechtkomt."

Wie preventief iets wil ondernemen, maar liever geen supplementen slikt, kiest best voor lichaamsbeweging. "Beweging heeft doorgaans een positieve invloed op pijnklachten zoals buikkrampen en pijn in de onderrug", zegt gynaecoloog Steven Weyers. "Het werkt preventief, want wie regelmatig beweegt, kan premenstruele klachten intomen. Zwemmen is een uitstekende keuze, want het water verlicht de klachten. Je lichaam wordt door het water gedragen en zelfs een beetje gemasseerd."



De tijd van de maand om broccoli te eten

Dat de tijd van de maand eraan zit te komen, merken de meeste vrouwen aan hun lijf. Puistjes, hoofd- en buikpijn, een gebrek aan energie,... Een wondermiddel om helemaal van die premenstruele klachten af te geraken, bestaat (nog) niet. Maar er bestaan wel trucjes die de pijn verlichten.

HANNE VANDENWEGHE

Puistjes

"Puistjes kan je voorkomen door je leefgewoonten onder de loep te nemen", zegt vroedvrouw Uwe Porters. "Vermijd suikers en drink veel water. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamine A en E binnenkrijgt." Vitamine A vind je in zuivelproducten en bijvoorbeeld vis. Vitamine E zit onder andere in noten, zaden en groenten. "Broccoli bijvoorbeeld is goed om je hormonale balans in evenwicht te krijgen." Maar dé manier om puistjes te vermijden, is stress de kop indrukken. "Want adrenaline stimuleert de aanmaak van huidsmeer", zegt dermatoloog Thomas Maselis. "Daarnaast speelt testosteron, aangemaakt in de eierstokken en de bijniere, ook een rol bij dames met aanleg voor acne. In aanloop naar de maandstonden daalt het oestrogenniveau en komt testosteron meer zijn werk doen, waardoor meer puistjes kunnen opduiken. Die kun je afremmen met de anticonceptiepil omdat je daarmee extra oestrogeen binnenkrijgt. Het hormoonspiraaltje kan dan weer geen soelaas bieden omdat dat het testosterongehalte net doet stijgen." Wat ook kan helpen, zijn producten zoals salicylzuur, vitamine A-zuur of benzoylperoxide die je aanbrengt op de zones waar de puistjes gewoonlijk opduiken. Die houden de uitmondingen van de talgklieren vrij. Maselis waarschuwt wel: "Gebruik vitamine A-zuur absoluut niet als je zwanger wilt worden." Volgens de dermatoloog mijd je sowieso beter producten met een sterk hydraterende werking, want die kunnen de uitgang van je talgklieren meer verstopen. Gebruik je zonnecrème, vraag dan aan de apotheek om je een product te geven dat niet te vettig is.

Hoofdpijn

Last van hoofdpijn tijdens je regels? Dan is stress wellicht de boosdoener. Volgens professor huisartskunde Dirk Devroey is er één belangrijke tip om het te bestrijden: "Probeer te ontspannen of een dutje te doen." Porters, die als expert verbonden is aan de webshop Guud Woman, raadt aan om magnesium in te nemen. "Dat zal de hoofdpijn en vermoeidheid niet volledig oplossen, maar het kan wel veel last wegnemen." Bepaalde vormen van anticonceptie kunnen – naast puistjes verhelpen – ook maandelijkse migraineklachten verminderen. Maar Porters waarschuwt wel. "Als hormonale anticonceptie de ideale manier is voor jou om aan anticonceptie te doen, top. Maar zorg er wel voor dat je volledig geïnformeerd bent en het om de juiste redenen doet."

Futloosheid

Heb je in de aanloop naar je regels weinig energie en ben je prikkelbaar? Dan kan lichaamsbeweging je een boost geven. "Lichte sport zoals yoga, pilates of een wandeling werkt ontspannend en opbeurend", zegt Porters. "Dan beweeg je, maar niet té intensief. Want dat is dan weer geen goed idee tijdens je menstruatie." **Gouden advies voor wie de moed verzamelt om te bewegen tijdens de menstruatie: doe het bij voorkeur buiten. "In de natuur vallen veel invloeden weg", zegt hoogleraar Greet Cardon (UGent), voorzitter van de vakgroep bewegings- en sportwetenschappen aan de faculteit geneeskunde. "Je ervaart minder stress, de hersenen krijgen meer zuurstof en het gefluit van vogels heeft een positief effect op het gemoed."**

De verandering in je energiepeil hoeft trouwens geen nadeel te zijn op professioneel vlak, zegt Porters: "Volledig leven volgens je cyclus, gaat niet in deze maatschappij. Maar je kunt er wel rekening mee houden. Als je een meeting plant voor of tijdens je menstruatie ben je misschien niet de meest energieke persoon rond de tafel, maar kan je wel het creatiefst uit de hoek komen omdat je meer in jezelf bent gekeerd."