

HORMONALE GEZONDHEID



Wat de overgang doet met spieren en visceraal vet

De weegschaal beweegt nauwelijks. De kleding zit anders. Daaronder is er iets veranderd dat zwaarder weegt dan gewicht.

Swipe

DE EERLIJKE VERSIE

De overgang bepaalt waar het vet terechtkomt

De totale gewichtstoename rond de middelbare leeftijd hangt vooral samen met leeftijd en mate van beweging, niet met de overgang als zodanig. Wat de overgang wel verandert, is waar het vet gaat zitten: de herverdeling naar visceraal vet is specifiek menopauzaal.

Drie veranderingen tegelijk

De vetmassa, totaal en visceraal, neemt toe, de vetvrije massa, uw spierweefsel, neemt af en het energieverbruik daalt. De klinische richtlijn uit 2025 van de European Society of Endocrinology stelt dat deze veranderingen in de lichaamssamenstelling zichtbaar worden vanaf de late perimenopauze.

VISCERAAL VET

Metabool actief, geen stille opslag

Visceraal vet ligt rond en tussen de buikorganen, anders dan het onderhuidse vet dat u kunt vastpakken. Het is metabool actief en het drijft insulineresistentie aan. Deze veranderingen, en de stijging van de insulineresistentie die erop volgt, verhogen het risico op diabetes type 2.

OP HET VET

Hier helpt hormoontherapie wel

De richtlijn stelt dat hormoontherapie een gunstig effect heeft op de lichaamssamenstelling, met een afname van visceraal vet, body mass index en androïde vetverdeling. In de KEEPS-studie werd de toename van gewicht en buikomvang over vier jaar voorkomen door hormoontherapie, oraal zowel als transdermaal. Maar er is geen waargenomen voordeel voor de vetvrije massa.

BLOEDSUIKER EN DIABETES

Insulineresistentie 13 procent lager

Meta-analyses in de ESE-richtlijn van 2025: op hormoontherapie insulineresistentie 13 procent en nieuwe diabetes 30 procent omlaag. Bij vrouwen met bestaande diabetes daalde de bloedglucose met 11,5 procent en de HOMA-IR met 35,8 procent. Sommige progestagenen doen dat deels teniet. Goed ingestelde diabetes is geen contra-indicatie; transdermaal heeft de voorkeur.

DE EERLIJKE GRENS

Hormoontherapie bouwt geen spiermassa op

De richtlijn stelt uitdrukkelijk dat er geen voordeel wordt waargenomen voor de vetvrije massa, en dat er nog steeds gerandomiseerde studiegegevens nodig zijn over de effecten van hormoontherapie op sarcopenie, het spierverslies dat met de leeftijd komt. Spieren worden opgebouwd door krachttraining en eiwit, niet door oestrogeen. Alleen u kunt de spier opbouwen.

METEN IN PLAATS VAN WEGEN



Wat u beter kunt meten dan uw gewicht

BMI onderscheidt spier niet van vet.

Bio-impedantie geeft vetvrije massa, vetmassa en een schatting van visceraal vet, echografie toont dit vet en de spierdikte, knijpkracht meet functie.

Dit artikel is uitsluitend bedoeld ter algemene informatie en vormt geen medisch advies. HRT is een behandeling op recept. Bespreek met een bevoegd arts of het voor u geschikt is.