

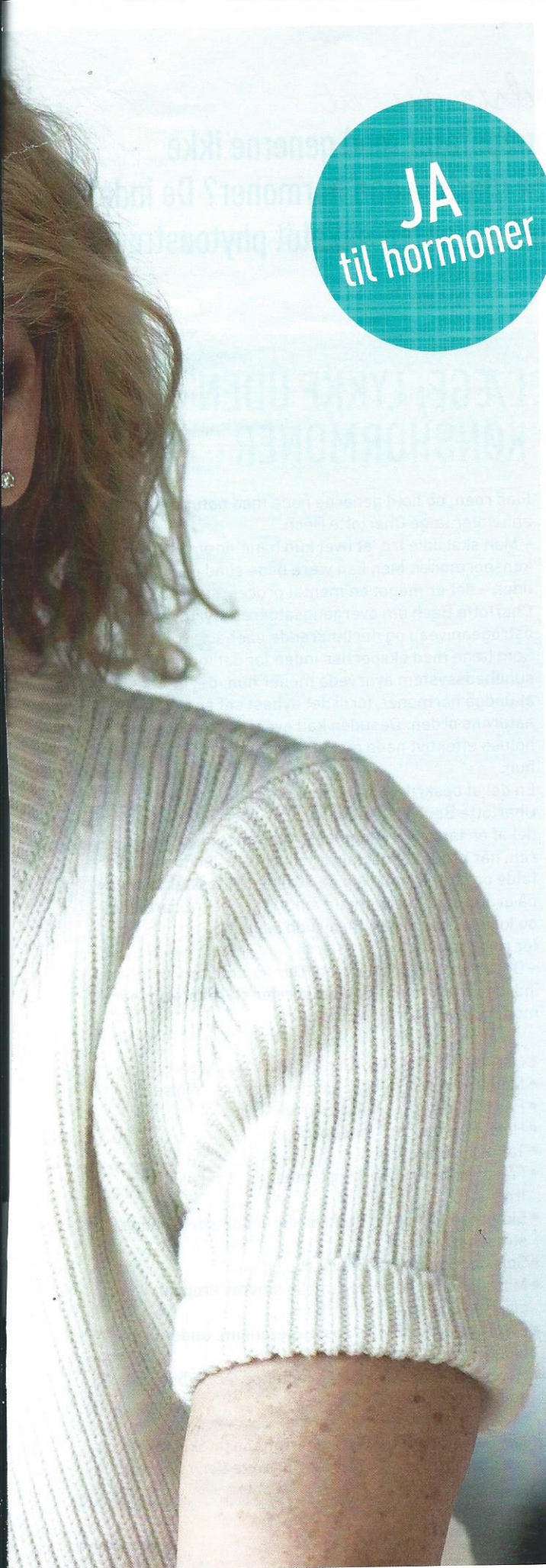


SUNDHED

Hormoner JA eller NEJ?

Hvem orker at forholde sig til overgangsalderen, før man pludselig sidder – storsvedende – midt i den. Og måske fyordet hormoner så ligefrem begynder at klinge af frelse. Men tør vi løbe risikoen? Og hvor stor er den egentlig? Mød to kvinder, der har valgt hver sin vej.

AF METTE BENNIKE FOTO: JACQUELINE FLURI



JA
til hormoner

”Jeg fik det fantastisk af hormonerne,”

Sussie Sheikh har vristet sig fri af hormonforskrækkelsen – efter lang og grundig research. I dag ville hun ikke undvære de hormoner, som giver hende energi og livslust.

+ ”Hvis der ikke er noget galt, så må det jo være noget i mit hoved”. Det var Sussie Sheikhs egen konklusion, da hun sad hos lægen efter at være blevet undersøgt på kryds og tværs. Hun var i slutningen af 40’erne og havde igennem længere tid haft det smådårligt, men fysisk var der altså intet galt.

Sådan gik det til, at hun endte hos en psykiater, som heller ikke kunne finde noget at sætte fingeren på og derfor tilbød lykkepiller med ordene: ”Du er i en hormonubalance”.

Det blev for Sussie begyndelsen på en længere opdagelsesrejse ud i hormonernes verden, som for et par år siden mandede ud i bogen *Hit med hormonerne*. En bog, der gør op med den hormonforskrækelse, der har præget det danske sundhedssystem, siden undersøgelser tilbage i 2002 og 2003 påviste en øget risiko for brystkræft. En hormonforskrækelse, Sussie Sheikh for længst har vristet sig fri af. For da hun begyndte at bruge sin journalistiske baggrund til at grave sig ned i sagen, blev

hun mere og mere overbevist om fordelene. I dag har hun brugt hormoner i over ti år, og hun har ingen planer om at stoppe.

– Jeg fik det fantastisk af hormonerne, og det har jeg haft siden. Både fysisk og mentalt. Jeg har en stor energi og en lyst til at gøre alt muligt. ... Jeg har ikke noget problem med at have ti bolde i luften på én gang, siger Sussie Sheikh.

– Der var uden tvivl nogle personlige årsager til, at jeg havde det dårligt i slutningen af 40’erne. Men i dag bruger jeg hormoner, først og fremmest fordi den rigtige hormonbalance er forebyggende i forhold til en lang række aldersbetingede sygdomme – det gælder både mave-tarm-cancer, blodpropper og demens. Så kan det da godt være, der er en lillebitte forøget risiko for brystkræft ... Og derfor skal vi huske at sende vores krop til syn jævnligt.

Alt glider bedre

Det var et besøg på en engelsk hormonklinik, der overbeviste Sussie Sheikh om, at hormo-



Vidste du, at naturpræparater mod generne ikke nødvendigtvis er mere ufarlige end hormoner? De indehold- er typisk hormon fra planter, såkaldt phytoøstrogen.



Sussie sværger til bioidentiske hormoner i form af cremer, gel eller plastre, som er forbundet med mindre kræftisiko end hormonpiller.

ner – trods de danske sundhedsmyndigheders stærke forbehold – for hende var løsningen.

– Jeg ville skrive en artikel om hormoner og fandt frem til en klinik i London, hvor de arbejdede med bioidentiske hormoner, det vil sige hormoner, som matcher den type hormon, du selv producerer 100 %. Her fik jeg lavet en udredning med blodprøver og en masse spørgsmål mht. min livsstil. Det viste sig, at jeg slet ikke var i overgangsalderen, men lægen sagde: "Du er 48 år, det er klart, at din hormonbalance er nede". Lægens billede på det var, at kroppen er som et orkester, hvor det er kønshormonerne, der er dirigenten. Orkesteret kan godt spille uden, men kønshormonerne sørger for, at alt glider bedre, både fysisk og psykisk.

Beskeden fra hormoneksperten var: "Du skal toppes lidt op". Dvs. Sussie fik hormoner, der var tilpasset hendes

biologi. Resultatet har været så godt, at hun synes, andre kvinder skal have samme mulighed, som hun fik. Bl.a. derfor arbejdede hun i et par år sammen med sin mand, der er læge, samt tre gynækologer på at starte en hormonklinik herhjemme, der udredte kvinder på samme måde, som hun selv var blevet. Klinikken er lukket, men Sussie Sheikh er stadig optaget af problematikken. Et påfaldende skisma er ifølge hende, at læger i tråd med sundhedsmyndighedernes anbefalinger prædiker ét, men selv praktiserer anderledes. Hendes research har afsløret, hvad der i fagkredse også regnes for et faktum: At kvindelige gynækologer i vid udstrækning selv tager hormoner, ligesom mandlige gynækologers koner heller ikke er bange for de udskældte hormoner.

Foryngelseseffekten

Foryngelseseffekten ved hormoner taler ingen læger højt om, omend nogle gynækologer hævdede at kunne se forskel på hormon- og ikke-hormonspisere i venteværelset, dengang hormoner stadig blev uddelt med rund hånd.

Sussie Sheikh kan ligne beviset på, at det virker: Ingen grå hår som 59-årig og en hud, der stadig er fugtmættet og spændstig. Men hun understreger, at hormoner for hende ikke er et "kosmetologisk værktøj". Det handler frem for alt om sygdomsforebyggelse og velvære:

– Jeg kan stadig håndtere boldene, jobbet som freelanceskribent og foredragsholder og to børnebørn et par dage om ugen.

LÆGE: LYKKE UDEN KØNSHORMONER

Find roen, og hold generne nede med naturmetoder, anbefaler læge Charlotte Bech.

– Man skal ikke tro, at livet kun handler om at have kønshormoner. Men kan være både sund og lykkelig uden – det er meget en mental proces, siger læge Charlotte Bech om overgangsalderes styrtdykkende østrogenniveau og dertilhørende ubehag.

Som læge med ekspertise inden for det indiske sundhedssystem ayurveda mener hun, det er bedst at undgå hormoner, fordi det dybest set er at gå imod naturens orden. Desuden kan overgangsaldergener holdes effektivt nede med naturlige metoder, påpeger hun.

En del af opskriften på en god overgangsalder er ifølge Charlotte Bech at se den i et større perspektiv: Som en del af en lang overgangsfase, der starter i 35-årsalderen, når produktionen af kønshormoner begynder at falde og slutter omkring de 60 år. I den fase er kroppen på grund af de hormonelle ændringer på overarbejde, og kvinder har af samme grund i stigende grad brug for ro og pauser.

– Det er en gave fra naturen. Der kommer en anden ro indvendig, når man ikke længere er styret af kønshormoner, siger Charlotte Bech.

CHARLOTTE BECHS BEDSTE RÅD MOD GENER:

- Moderat motion – hold op med at presse dig selv
- Pas på dig selv – lyt til din krop
- Hold flere pauser i løbet af dagen
- Tænk positive tanker
- Få sunde fedtstoffer fra planteolier som f.eks. hørfrøolie
- Skær ned på kød og fjerkræ, der indeholder mange stresshormoner
- Spis nødder, mandler, avocado og oliven
- Massage med varm sesamololie smører kroppen og giver en god søvn
- En dråbe æterisk olie, rosen-geranium, under hver fodsål mindsker hedeture
- Bevar lidt sul på kroppen – fedtet på lår og hofter er godt for østrogenproduktionen

Kilde: Læge Charlotte Bech, charlottebech.dk. Læs mere i "Hormoner i balance" af Charlotte Bech

”Jeg skal bare give den gas,”

NEJ
til hormoner

To gange spinning om ugen hjælper Pernille Harton med at holde hedeturene væk. Og så har hun opdaget en heldig bivirkning ved overgangsalderen.

+ Med få timers højintensiv træning om ugen kan man få det markant bedre. Det, synes jeg, er et vigtigt budskab.

48-årige Pernille Harton hører til dem, der helst vil undgå hormoner, og indtil videre er det lykkedes hende at holde overgangsaldergenerne nede med to ugentlige spinningtimer.

Motionens gavnlige virkning blev hun opmærksom på som deltager i et forskningsprojekt om kvinders sundhed omkring menopausen. Hun var kun 47 år og endnu ikke i overgangsalderen, da hun kom med i Copenhagen Women Study på Københavns Universitet – et projekt, som bl.a. undersøger, hvordan man kan erstatte tabet af østrogen ved at motionere.

Typisk lukker kvinder øjnene for overgangsalderen, før de står midt i den, men Pernille så studiet som en enestående mulighed for at få et sundhedstjek, komme i form og som en investering i fremtiden.

– Jeg tabte seks kilo, mit kolesterol faldt markant, og jeg fik bygget et kilo muskelvæv op i mine ben. Man kan opnå meget ved at træne i kort tid, fortæller Pernille Harton.

Mindre end et år efter begyndte de første symptomer på overgangsalderen at melde sig, midt i ferien fra jobbet som lærer: hedeture, hjertebanken og problemer med at sove. Pernille fortsatte den hårde træning:

– Det hjalp, også på min søvnløshed – jeg skulle bare give den gas. Jeg har truffet et valg om at fortsætte med at træne og leve sundt – jeg tør slet ikke tænke på, hvordan symptomerne havde været, hvis jeg ikke havde trænet, siger Pernille, der også har oplevet en glædelig bivirkning ved overgangsalderen. Hun lider af en form for migræne, som aftager, i takt med at østrogenniveauet falder – for hende bare endnu en grund til at holde sig fra hormoner. *Resultatet af forskningsprojektet offentliggøres inden for det næste halve år. Se cws.ku.dk*



Pernille klarer sig fint uden hormoner – og har tilmed færre migræneanfald end før overgangsalderen.

HORMONER – FOR OG IMOD

FOR

- Modvirker gener som hedeture og tørre slimhinder
- Beskytter mod blodpropper i hjertet
- Beskytter mod kræft i tyktarm og endetarm
- Udsætter kroppens ældningsproces
- Bremser knoglenedbrydning
- Øget velvære

IMOD

- Risikoen for brystkræft øges, omend minimalt
- Øget risiko for blodprop i hjerne og ben
- Anbefales kun mod voldsomme gener – og i kortere tid
- Overgangsaldergener kan mildnes ad naturlig vej

Kilde: Professor i gynækologi ved Rigshospitalet, Øjvind Lidegaard og læge Charlotte Bech

Vidste du, at ...
... 12 ud af 100 får brystcancer på livsbasis? Ved fem års hormonbehandling er livstidsrisikoen 12,5 %.