

Overzicht: natuurlijke middelen bij overgangsklachten

Klacht	Mogelijke ondersteuning	Wat je moet weten
Opvliegers & nachtelijk zweten	Zilverkaars	Redelijk onderzocht; kan bij sommige vrouwen opvliegers verminderen. Effect wisselt per persoon.
	Salie	Beperkt wetenschappelijk bewijs; vooral effect op zweten.
	Soja-isoflavonen	Mild effect; niet geschikt voor iedereen. Overleg bij hormoongevoelige aandoeningen.
Stemmingswisselingen	Omega-3 vetzuren	Ondersteunend effect op stemming en mentale veerkracht; effect is meestal subtiel.
	Magnesium	Kan bijdragen aan stressregulatie en ontspanning, vooral bij tekort.
	Sint-janskruid	Kan effect hebben bij milde somberheid, maar kan de werking van andere medicijnen beïnvloeden.
	Saffraan	Mogelijk ondersteunend bij milde somberheid of stemmingsklachten. Het bewijs specifiek voor de overgang is nog beperkt.

Klacht	Mogelijke ondersteuning	Wat je moet weten
Slaapproblemen	Magnesium	Kan ontspanning ondersteunen en helpen bij inslapen, vooral bij (licht) tekort.
	Valeriaan	Beperkt bewijs; kan inslapen ondersteunen. Niet combineren met kalmerende medicatie zonder overleg.
Vermoeidheid	Magnesium	Effect vooral merkbaar bij tekort; geen energiebooster op zichzelf.
	Vitamine D	Vooraf zinvol bij een tekort; ondersteunt onder andere spieren en botgezondheid.
	B-vitamines	Spelen een rol in de energiehuishouding; supplementen zijn vooral zinvol bij een tekort of verhoogde behoefte.
Botgezondheid	Vitamine D	Belangrijk bij lage bloedwaarden; ondersteunt calciumopname.
	Calcium	Ondersteunt botten, vooral in combinatie met vitamine D en K.
Droge huid / vaginale droogheid	Omega-3 vetzuren	Ondersteunt huid en slijmvliezen; effect meestal mild.

Klacht	Mogelijke ondersteuning	Wat je moet weten
Gewrichten & spieren	Omega-3 vetzuren	Mild ontstekingsremmend; geen pijnstiller.
	Kurkuma	Ondersteunend effect mogelijk; bewijs beperkt. Liefst in combinatie met zwarte peper voor een betere opname.
	Magnesium	Kan de normale spierfunctie ondersteunen en bijdragen aan spierontspanning, vooral bij een tekort.

Mis je een middel?

Dit overzicht bevat de middelen die het meest worden gebruikt of waar relatief het meeste onderzoek naar is gedaan. Er bestaan daarnaast nog andere supplementen en kruiden, maar daarvoor is het bewijs beperkter of wisselender. Bespreek bij twijfel altijd wat past bij jouw situatie.

Belangrijk

- Dit overzicht is bedoeld als oriëntatie en is geen vervanging voor medisch advies.
- Overleg bij medicijngebruik of gezondheidsproblemen altijd met je huisarts of apotheker.
- Resultaten verschillen per persoon.
- Natuurlijke middelen kunnen ook bijwerkingen of interacties geven.

Meer informatie?

Dit overzicht is afkomstig van Overgangwijzer.nl. Hier vind je meer informatie over alles rondom de overgang, van voeding en leefstijl tot aan klachten en ervaringsverhalen.