

Energiek door de Menopauze

Een combinatie van fenegriek en hop

Menopauze

De menopauze is de permanente stopzetting van de menstruatie ten gevolge van het verlies van ovariële folliculaire activiteit. Tijdens de menopauze zorgen **complexe hormonale** veranderingen voor diverse ongemakken en dus een slechtere **levenskwaliteit**. Een daling van de oestrogeen- en progesteronproductie en een concentratieverhoging van follikelstimulerende hormoon (FSH) en luteïniserend hormoon (LH) worden waargenomen tijdens menopauze.¹⁻⁴

Fenegriek

Natuurlijke ondersteuning uit het oosten

Fenegriek wordt reeds eeuwen traditioneel gebruikt door vrouwen. Het ondersteunt namelijk op een **natuurlijke manier de regulatie van de hormoonbalans** bij menopauzale en postmenopauzale vrouwen. Fenegriek's werkzaamheid is te danken aan zijn flavonoïdes voor een fyto-oestrogene werking, terwijl trigonelline indirect - zonder structurele gelijkens met oestrogenen - zorgt voor een stijging van oestrogeen niveaus. Verder is aangetoond dat protodioscin, de belangrijkste furostanol saponine in fenegriek, metabolisch kan worden omgezet in DHEA, een belangrijke steroïde voorloper van zowel androgenen als oestrogenen.⁵⁻⁷



Fenegriek verbetert de levenskwaliteit voor vrouwen in de overgang

Een studie (gerandomiseerd, dubbelblind en placebogecontroleerd) met 48 vrouwen die middelmatige tot ernstige ongemakken ervaren bij de overgang, werd uitgevoerd om het effect van **fenegriek (2x 250 mg/dag)** te onderzoeken. Binnen **2 weken** ondervond reeds **76%** van de deelnemers in de **fenegriek groep** een **gunstig** effect.*⁸

Positieve regulerende invloed op geslachtshormonen

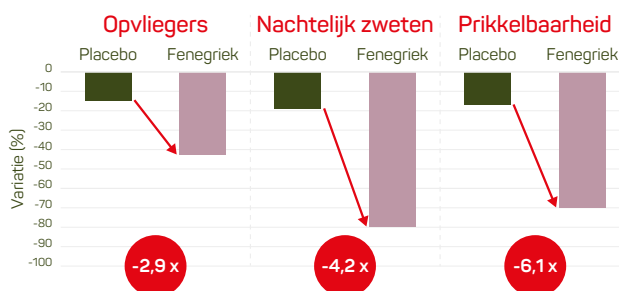
Een lage concentratie aan oestradiol en een hoge concentratie FSH (follikelstimulerend hormoon) tijdens de menopauze zorgen voor opvliegers.

Fenegriek helpt het hormonale evenwicht te herstellen na de menopauze. Oestradiol steeg namelijk met 39,8% en FSH daalde 25,4% na inname van 2 x 250 mg per dag.

Daarnaast toonde de hormoonanalyse een significante **stijging** in vrij **testosteron** en **progesteron** en een significante **daling** in SHBG (Geslachtshormoon bindende globuline) en **CTX-1** aan (indicator van slechte botkwaliteit).^{*8}

Vermindering van menopauzale klachten

Verschillende klachten werden geëvalueerd aan de hand van de MRS (Menopause Rating Scale) met significant positieve resultaten voor fenegriek. Naast de weergegeven resultaten verminderde de pijn in de beenspieren en gewrichten 7,2x, insomnie met een factor 3,9, depressie met een factor 4,2 en vaginale droogte met een factor 4,9.^{*8}

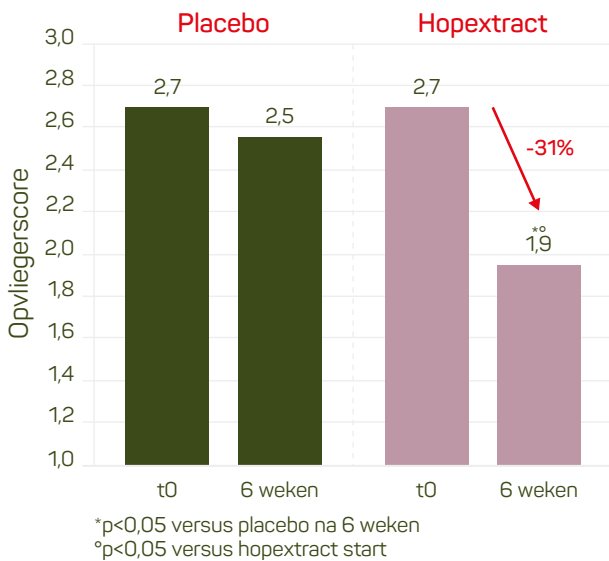
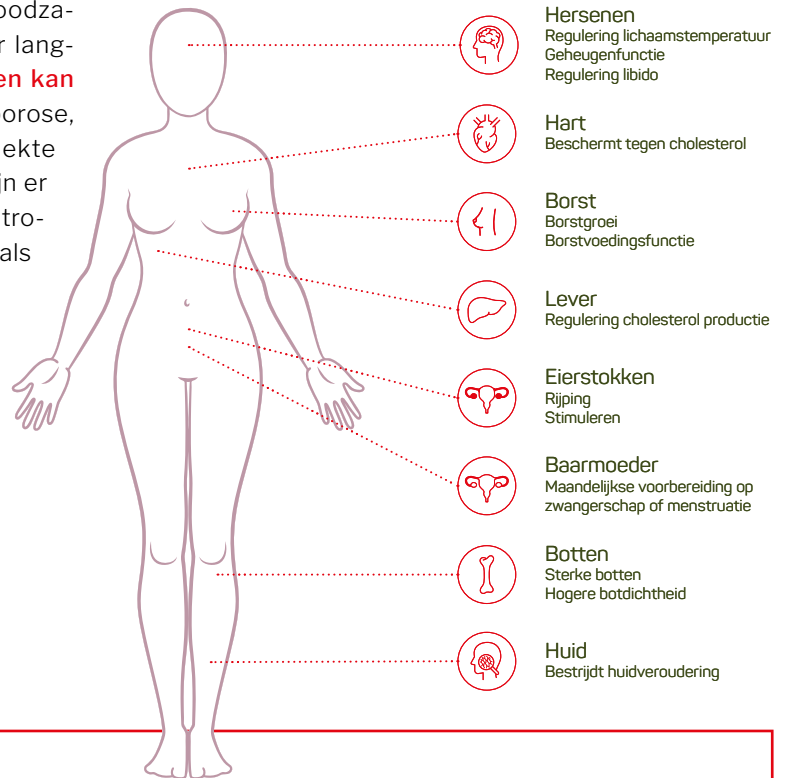


Fyto-oestrogenen

Niet alleen is de aanwezigheid van oestrogeen noodzakelijk voor een goede fysiologische functie, maar langdurige tekortkoming of **onbalans van oestrogenen kan post- en peri-menopauzale aandoeningen**, osteoporose, cardiovasculaire aandoeningen en mogelijk de ziekte van Alzheimer **veroorzaken**.¹¹ Als gevolg hiervan zijn er redenen voor (post-) menopauzale vrouwen om oestrogeen of oestrogeenachtige verbindingen te nemen als medicatieve of preventieve doeleinden.

Fyto-oestrogenen zijn een diverse groep van natuurlijk voorkomende niet-steroïde **plantaardige** verbindingen die, op moleculair niveau, **overeenkomsten hebben met oestradiol**. Hierdoor hebben ze het vermogen om oestrogenen lichtelijk na te bootsen en kunnen fyto-oestrogenen soms ook optreden als antagonist bijgevolg hebben ze eerder een modulerende functie.¹²

Invloed van oestrogeen op het lichaam⁹⁻¹¹



FIGUUR: Gemiddelde score op het item 'opvliegers' bij de start versus na 6 weken.¹⁴

Hop bevat één van de meest krachtige fyto-oestrogenen

Hop bevat van nature fyto-oestrogenen, waaronder 8-prenylnaringenine (8-PN). In vergelijking met andere bekende fyto-oestrogenen zoals genisteïne en daidzeïne van soja en coumestrol van klaver en alfalfa, is 8-PN uit hop momenteel één van de meest krachtige fyto-oestrogenen.¹³

Hop vermindert opvliegers

Een klinische studie (gerandomiseerd, dubbelblind en placebogecontroleerd) met een hopextract (gestandaardiseerd op 100 mcg 8-prenylnaringenine) toont aan dat **hop opvliegers reeds na 6 weken met 31% vermindert**.¹⁴ Bij een andere studie met een hopextract werd een **verbetering van de levenskwaliteit** vastgesteld bij **90% van de gebruikers**.¹⁵



REFERENTIES (1) M. Sussman, et al., Prevalence of menopausal symptoms among mid-life women: Findings from electronic medical records, BMC Womens. Health. 15 (2015)58. (2) R. Bansal, N. Aggarwal, Menopausal hot flashes: A concise review, J. Midlife. Health. 10(1)(2019)6-13. (3) H.G. Burger, et al., Evidence-based assessment of the impact of the WHI on women's health, Climacteric. 15 (3)2012) 281-287. (4) E.W. Freeman, et al., Symptoms in the menopausal transition: hormone and behavioral correlates., Obstet. Gynecol. 111(1)(2008)127-136. (5) Miadoková E., Isoflavonoids - an overview of their biological activities and potential health benefits, Interdisc Toxicol. 2009; Vol. 2(4): 211-218. (6) Allred K. F., et al., Trigonelline Is a Novel Phytoestrogen in Coffee Beans, The Journal of Nutrition Biochemical, Molecular, and Genetic Mechanisms, J. Nutr. 139: 1833-1838, 2009. (7) N.F. Pavin, A.P. Izaguirry, M.B. Soares, C.C. Spiazzi, A.S.L. Mendez, F.G. Leivas, D. dos Santos Brum, F.W.S. Cibir, Tribulus terrestris protects against male reproductive damage induced by cyclophosphamide in mice, Oxid. Med. Cell. Longev. 2018(2018)1-9. (8) Jestin T.V., et al.; A novel extract of fenugreek seeds (FenuSMART®) ameliorates leg pain and vasomotor effects in postmenopausal women and helps to maintain hormonal balance: a randomized, double-blinded, placebo-controlled study; unpublished study and confidential information. (9) Hall JE. Guyton and Hall textbook of medical physiology. 12th ed. Philadelphia, PA: Saunders/Elsevier, 2011. (10) Nilsson S, Gustafsson J. Estrogen receptors: therapies targeted to receptor subtypes. Clin Pharmacol Ther 2011;89:44-55, 2010. (11) Vrtačnik P., The many faces of estrogen signaling, Biochimica Medica 2014;24(3):329-42, 2014. (12) Ford SM, Roach SS (7 October 2013). Roach's Introductory Clinical Pharmacology. Lippincott Williams & Wilkins. (13) Harlow BL, Signorello LB; Factors associated with early menopause; Maturitas. 2000 Apr 28;35(1):3-9. (14) Heyerick A., et al.; A first prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study on the use of a standardized hop extract to alleviate menopausal discomforts; 2005. (15) Erkkola, R., et al., A randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over pilot study on the use of a standardized hop extract to alleviate menopausal discomforts. Phytomedicine (2010), doi:10.1016/j.phymed.2010.01.007

Nutrisan nv

+32 (0)3 778 81 11
info@nutrisan.com
BTW BE 0474 269 424

Oude Molenstraat 94
9100 Sint-Niklaas
www.nutrisan.com