



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

God effekt med progesteronkrem

Effektiv hjelp mot overgangsalderen

Overgangsalderplager skyldes ofte østrogendominans i kroppen. Da er progesteron det rette hormonet å behandle med.

HETETOKTER OG NATTESVETTE er den vanligste overgangsalderplagen, men også urolig søvn, muskel- og leddplager, vannlatingsforstyrrelser, nedsatt sexlyst og psykiske endringer er det mange som plages med.

Det er viktig å være oppmerksom på at noen kvinner utvikler andre sykdommer eller tilstander samtidig eller gjerne før overgangsalderen starter. Dette kan f.eks. være lavt stoffskiftesykdom, jernmangel eller depresjon, og kan da forsterke noen av symptomene ved overgangsalderen. Ofte vil verken pasienten eller legen tenke på andre årsaker til symptomene, men skyldes på overgangsalderen. Men da får man

ikke tilstrekkelig utredning og behandling mot plagene.

ØSTROGEN? Hormonbehandling med østrogenpreparater har vært svært vanlig, og mange har gjerne begynt før de har noen symptomer i det hele tatt – noe det absolutt ikke er grunn til.

Som følge av forskning som viser økt risiko for alvorlige bivirkninger, er skepsisen blitt større, og østrogenbruken er nå halvert sammelignet med tidligere.

En god regel er at dersom østrogenbehandling skal brukes, bør den være i kortest mulig tidsrom – kun starte ved avsluttet menstruasjon og når symptomene blir kraftigere og plagsomme.

PROGESTERON: Det siste tiåret har noen forskningsresultater vist at de plagsomme symptomene ikke nødvendigvis bare skyldes et fall i østrogenproduksjonen. Det kan også skyldes et fall i progesteronproduksjonen. Progesteron er det andre viktige hormonet som regulerer bl.a. menstruasjonssyklusen. Dersom det oppstår ubalanse mellom de to hormonene, kan de gi bl.a. overgangsalderplager. Dette synes særlig å gjelde kvinner som har mye premenstruelle plager og gjerne kraftige og/eller langvarige mensblødninger før overgangsalderen. De har gjerne en såkalt østrogendominans over progesteron og skal ikke ha behandling med

Unngå mat med kobber

- Mineralforskning har vist at svært mange kvinner kan ha østrogendominans over progesteron. Dette vises på mengden kobber som måles i forhold til mengden sink. Kobberet stimulerer østrogenproduksjonen, mens sink øker progesterondannelsen.
- Kvinner med østrogendominans bør derfor unngå mat som inneholder mye kobber. Dette kan være sjømat som østers, reker og hummer, samt sjokolade, storfekjøtt, solsikkeolje, rødvin og tørkede frukter som aprikoser, fiken og svsker.

østrogenpreparater, verken før eller i overgangsalderen.

Derimot bør de prøve behandling med progesteronkrem på huden. Den tilfører kroppen det progesteronet den trenger for å normalisere forholdet til østrogenet.

Mange kvinner oppgir å ha god effekt på flere ubehagelige symptomer, men aller mest på hette-toktene. Det er ikke påvist bivirkninger ved behandling av progesteronkrem. Men slik behandling er fortsatt omdiskutert i det medisinske fagmiljøet.

Rolf Luneng