

FLINDAL[®] Dossier

Wetenschappelijke informatie
op een begrijpelijke manier uitgelegd.

Alles over GLA



E-book GLA

Inleiding	3.
Menstruatie en hormonen	3.
Wat is PMS	4.
PMS verminderen	4.
Gamma-linoleenzuur (GLA)	4.
Borage en Teunisbloem	4.
B5, B6 en zink	4.
Wetenschappelijk onderzoek	5.

Dit e-book is geschreven door Inge Hendriks, één van de voedingsdeskundigen van Flinndal. In dit e-book wordt de laatste wetenschappelijke informatie over GLA op een begrijpelijke manier uitgelegd.

Deze informatie is daarom ook bedoeld voor iedereen die meer inhoudelijke en wetenschappelijke informatie wil hebben over GLA.

Copyright

Het auteursrecht op de inhoud en de vormgeving van dit e-book behoren toe aan Flinndal. Het kopiëren, openbaar maken of delen is daarom niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur in de zin van de Auteurswet 1912.



Inleiding

We zullen maar gelijk met de deur in huis vallen. Leuker kunnen we het namelijk niet maken; dit e-book gaat over menstruatie... Hoewel sommige vrouwen totaal geen last hebben, kan ongesteld zijn - en dan met name de periode voorafgaand aan de menstruatie - bij velen elke maand weer voor klachten zorgen. Dit noemen we ook wel PMS: premenstrueel syndroom.

Hoe ontstaan deze klachten en wat kun je eraan doen?
Je leest het in dit e-book.



Menstruatie en hormonen, hoe zit het precies

Eigenlijk is de menstruatiecyclus iets heel moois. Je lichaam bereidt zich elke maand weer voor op de bevruchting van een eikel. In de eerste helft van de cyclus vindt de rijping van de eicellen (follikels genaamd) plaats. Slechts één eikel zal volledig rijpen en de eierstokken verlaten met de eisprong.

In het kort: de menstruatiecyclus

De eerste dag van de menstruatiecyclus is de eerste dag van je ongesteldheid. Dit duurt bij de meeste vrouwen tussen de 3 en 7 dagen. Aan het begin van de cyclus beginnen je hersenen het follikelstimulerend hormoon (FSH) aan te maken. FSH zorgt voor de productie van follikels in de eierstokken. Deze follikels zijn holtes in de eierstokken die een onontwikkeld eitje bevatten. Een aantal follikels zullen zich ontwikkelen en met behulp van FSH ook het hormoon oestrogeen produceren. Op de eerste dag van je ongesteldheid is het oestrogeenniveau dus het laagst. Zodra de follikels groeien, wordt ook het oestrogeenpeil hoger. Uiteindelijk zal één follikel dominant worden en dit eitje zal als enige verder groeien.

De hoeveelheid oestrogeen neemt op een gegeven moment steeds meer toe en zorgt dan voor een stijging van het luteïniserend hormoon (LH-toename). Door de LH-toename scheurt de follikel met het volwassen eitje los in de eierstok en daalt af naar naar de eileider. Dit wordt ook wel de ovulatie genoemd. Vanaf dit moment ben je vruchtbaar. De eikel kan alleen tot 24 uur na ovulatie worden bevrucht. Ondertussen zorgt de stijgende hoeveelheid oestrogeen ook voor een dikkere baarmoederwand vol met voedingsstoffen en bloed. Zo heeft een bevrucht eitje alle voedingsstoffen die het nodig heeft om te groeien als je zwanger wordt. Zodra de ovulatie is geweest begint de follikel met het aanmaken van het hormoon progesteron. Dit hormoon zorgt ervoor dat de baarmoederwand zich weer verder voorbereidt op een eventueel bevrucht eitje. In dit stadium krijgen de meeste vrouwen last van PMS. Is het eitje niet bevrucht dan zal de follikel krimpen en stoppen met het produceren van progesteron en oestrogeen en wordt de dikke baarmoederwand afgebroken en afgestoten door het lichaam. De menstruatie begint dan weer opnieuw.

De menstruatiecyclus wordt dus gereguleerd door de volgende twee hormonen:

1. Oestradiol (een oestrogeen). Dit hormoon werkt voornamelijk in op de eierstokken. Het zorgt ervoor dat de eisprong plaatsvindt. Ook stimuleren oestrogenen de groei van de baarmoeder en de groei van melkklieren bij een zwangerschap.
2. Progesteron. Op het moment dat de eisprong plaatsvindt neemt de hoeveelheid oestrogeen wat af en neemt het hormoon progesteron juist in hoeveelheid toe. Dit hormoon zorgt ervoor dat de baarmoeder zich alvast gaat voorbereiden op de aankomst en innesteling van een bevruchte eikel. Zo wordt de laag slijmvlies in de baarmoeder steeds dikker.

Wat is PMS

Je hormoonhuishouding heeft dus een grote invloed op je menstruatiecyclus. Omdat de hoeveelheid menstruatie regulerende hormonen nogal schommelt rond je menstruatie, kun je last krijgen van PMS (premenstrueel syndroom). Dit is de verzamelnaam voor alle klachten (zowel lichamelijk als psychisch) die kunnen ontstaan voordat je ongesteld wordt.

Een aantal veelgehoorde lichamelijke klachten zijn pijnlijke borsten, hoofdpijn (soms zelfs migraine), vocht vasthouden, spierpijn en een opgeblazen buik. Maar ook psychisch kun je last ondervinden in de vorm van bijvoorbeeld prikkelbaarheid, eetbuien, vermoeidheid en slechter slapen.

De klachten komen vooral voor tussen de eisprong en de menstruatie en kan variëren van een paar dagen tot zelfs drie weken. PMS wordt het vaakst ervaren bij vrouwen tussen de 30 tot 45 jaar of na een zwangerschap. Zodra je ongesteld wordt verdwijnen de klachten minimaal een week, om rond de eisprong in de daaropvolgende cyclus weer terug te komen.

Oorzaak PMS

Er is een overduidelijk verband tussen het optreden van de klachten en de menstruatiecyclus, maar er is nooit een hormonale oorzaak voor PMS gevonden. Vrouwen met PMS klachten zijn wel vaak gevoeliger voor hormoonwisselingen. In de hersenen is er dan minder weerstand om gevolgen van hormoonwisselingen op te vangen waardoor de stemming wordt beïnvloed. Maar nog steeds is niet precies bekend hoe PMS ontstaat en waarom de ene vrouw er wel last van heeft en de andere niet.

PMS verminderen

Wie heeft er last van?

In de regel komt PMS voor bij vrouwen na het 30e levensjaar of ontstaan de klachten na een zwangerschap. Als PMS in de familie voorkomt dan heb je een grotere kans het zelf ook te krijgen. Na de overgang verdwijnen de verschijnselen.

Wat kun je er aan doen?

Voldoende nachtrust

Om te beginnen kun je zelf voor voldoende nachtrust en regelmaat zorgen. Probeer elke avond rond dezelfde tijd naar bed te gaan.

Zorg voor ontspanning

Heb je een druk bestaan? Zorg voor voldoende ontspanning en neem tijd voor jezelf. Maak een wandeling, lees een goed boek of doe wat yoga-oefeningen.

Gezonde en gevarieerde voeding

Let ook op je voeding. Eet minimaal 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag. Eet kleinere maaltijden verspreid over de dag. Hierdoor houd je de bloedsuikerspiegel gelijk waardoor de behoefte aan zoetigheid vermindert. Let op de inname van snelle suikers (in gebak, chips en fastfood) en minder met alcohol, koffie en andere cafeïne houdende dranken.

Blijf in beweging

Ook al heb je er wellicht totaal geen zin in, blijf ook in beweging! Door te sporten maak je het hormoon dopamine aan. Dit zorgt voor een blij gevoel en geeft je juist meer energie.

Praat erover

Tot slot kan het je helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken met je partner of vriendinnen.

Gamma-linoleenzuur

Naast bovenstaande tips is er ook een voedingsstofje dat ervoor kan zorgen dat de hormonale schommelingen binnen de perken blijven. We hebben het dan over GLA. Dit is de afkorting van gamma-linoleenzuur (in het Engels Gamma Linolenic Acid). GLA is een meervoudig onverzadigd omega 6 vetzuur. De meeste omega 6 vetzuren in voeding zijn afkomstig uit plantaardige oliën in de vorm van linolzuur, het lichaam kan dit weer omzetten naar GLA.

Linolzuur kan ook worden omgezet in andere onverzadigde vetzuren, zoals prostaglandines en leukotriënen. Dit zijn hormoonachtige stoffen die diverse processen in het lichaam reguleren. Zo helpen ze de hormoonhuishouding in balans te houden.

GLA en PMS

GLA lijkt op de oestrogenen die van nature in je lijf voorkomen. Zo ga je de daling van oestrogeen voor de menstruatie tegen en houd je de hoeveelheid meer constant. Hierdoor heb je dus ook minder last van klachten rondom de menstruatie. Ook kan het zorgen voor een regelmatigere menstruatiecyclus.

Borage en Teunisbloem

Wetenschappelijk onderzoek naar teunisbloem en borage

Hoewel je GLA dus zelf kunt aanmaken uit linolzuur, verloopt die aanmaak niet altijd even goed en GLA zelf komt in de voeding maar weinig voor. Wel zijn bepaalde oliën, zoals borage- en teunisbloemolie, rijk aan dit vetzuur.

Teunisbloemolie vermindert PMS symptomen

Teunisbloemolie is een plantaardige olie, afkomstig van de teunisbloem, oftewel de "Oenothera". Van de teunisbloem worden alleen de zaden gebruikt, want juist de zaden zijn rijk aan GLA. Uit onderzoek is gebleken dat GLA een werking heeft op bepaalde stoffen in het lichaam (prostaglandines) die een rol spelen in de klachten van het premenstrueel syndroom. Uit dubbelblind onderzoek bleek dat teunisbloemolie erg effectief was bij het verminderen van premenstruele klachten. Zo werden symptomen zoals prikkelbaarheid, depressie en gevoeligheid van de borsten aanzienlijk teruggebracht. Ook bij dysmenorroe (pijnlijke, soms ook onregelmatige menstruatie) kan teunisbloemolie worden toegepast.

En een bijkomend voordeel: teunisbloem wordt ook wel gebruikt om de huid in goede conditie te houden. Bepaald geen overbodige luxe tijdens de menstruatieperiode!

Borageolie effectief hulpmiddel bij PMS

Uit een studie met vetzuren onder 120 vrouwen kwam naar voren dat de inname van borageolie, samen met vitamine E een belangrijk en effectief hulpmiddel kan zijn bij PMS. Van de 120 vrouwen kregen 40 een placebo, 40 een capsule met 1 gram vetzuren en 40 vrouwen twee capsules met vetzuren per dag. De vrouwen vulden dagelijks een uitgebreide vragenlijst in om de ernst van de klachten vast te stellen voor een periode van zes maanden. Zowel na drie als na zes maanden bleken de vrouwen die de vetzuren hadden gebruikt, minder klachten te hebben dan de groep met de placebo. De beste resultaten werden behaald in de groep met de hoogste dosis vetzuren (2 capsules per dag).



B5, B6 en zink

Ook andere voedingsstoffen kunnen bijdragen aan een evenwichtige hormoonbalans. Denk bijvoorbeeld aan vitamine B5, B6 en zink. Vitamine B5 (pantotheenzuur) is betrokken bij de vorming van hormonen zoals oestrogeen. Vitamine B6 helpt de activiteit van de hormonen te reguleren en zink draagt bij aan de normale hormoonhuishouding in je lijf. De genoemde B-vitaminen zitten vooral in groenten, graanproducten, aardappelen, vlees(waren), ei en zuivel. Zink vind je vooral in vlees(waren), brood, noten, kaas en schelpdieren.

Je kunt dus met een gezonde en uitgebalanceerde voeding zelf ook veel doen om je hormoonhuishouding in balans te houden. Om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op je menstruatie kan het daarnaast ook zinvol zijn om je lijf te ondersteunen met Flinndal GLA Omega-6 en Flinndal Multi.

Flinndal GLA Omega-6

Flinndal GLA Omega-6 is gemaakt uit de plantaardige oliën van borage en teunisbloem. Deze planten zijn rijk aan GLA (gamma-linoleenzuur). Gamma-linoleenzuur helpt de hormoonhuishouding in balans te houden. Zo weet je zeker dat je de voedingsstoffen binnenkrijgt die je optimaal ondersteunen tijdens de menstruatie, als aanvulling op de gezonde voeding.

Flinndal Multi

Flinndal Multi bevat alle vitaminen en mineralen in een hoeveelheid tot 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Zo ben je zeker van je dagelijkse portie vitamine B5, B6 en zink, om je hormonen zo goed mogelijk in balans te houden.



Wetenschappelijk onderzoek

European Food Safety Authority. (2015). Claims Database. Brussels.

Martini, F. H., & Bartholomew, E. F. (2015). Het voortplantingsstelsel. In Anatomie en Fysiologie, een inleiding (pp. 767-791). Amsterdam: Pearson Benelux.

NVOG. (2011). Premenstrueel syndroom. Opgehaald van NVOG: http://www.nvog.nl//Sites/Files/0000004489_Premenstrueel%20syndroom.pdf

[https://www.vumc.nl/afdelingen/patientenfolders-brochures/zoeken-alfabet/P/premenstrueel_syndroom_\(PMS\).pdf](https://www.vumc.nl/afdelingen/patientenfolders-brochures/zoeken-alfabet/P/premenstrueel_syndroom_(PMS).pdf)

<http://www.drsvanderveen.nl/Nieuwsbrief%20PMS.html>

http://www.natuurdietisten.nl/news_article.php?cod=404