

Overgangsalderen - med fokus på vægt, fedtfordeling og fedtstoffer i blodet

Af: Lotte Hvas, speciallæge i almen medicin, dr.med., forfatter til "Bogen om overgangsalderen".

Tilknyttet Forskningsenheden for Almen Praksis, Center for Sundhed og Samfund, Københavns Universitet.

Kontakt: lotte.hvas@dadlnet.dk

Vægtøgning og ændret fedtfordeling er et af de symptomer, som kan fylde meget for en kvinde i overgangsalderen. Samtidig sker der en ændring i fordelingen af fedtstoffer i blodet. Noget handler om aldersforandringer, andet handler om faldet i de kvindelige hormoner.

Kort om overgangsalderen

Overgangsalderen, eller perimenopausen, er betegnelsen for årene omkring sidste menstruation og skyldes, at æggestokkene gradvist holder op med at producere de kvindelige hormoner østrogen og progesteron. Den sidste menstruation kommer i gennemsnit omkring 50 års-alderen, men det er også normalt, hvis man er 45 eller 55 år, når den sidste blødning kommer.

De fleste kvinder vil opleve de 'klassiske symptomer' som hedeture, blødningsforstyrrelser og slimhindeproblemer, men i meget varierende grad, ligesom det er meget forskelligt, hvor længe overgangsalderen varer. Typisk kan der gå 4 - 5 år fra den første uregelmæssige menstruation, til hedeturene er klinget af.

Derudover oplever kvinder ofte en lang række andre symptomer, som kan være tegn på overgangsalder, men som også kan skyldes andre ting i livet. Ikke alt er overgangsalder - noget kan skyldes almindelig aldring eller helt andre helbredsproblemer. Overgangsalderens symptomer og håndtering gennemgås i en relativt ny artikelserie i tidsskriftet Lancet i 2024, der også kommer med forslag til, hvordan man i sundhedsvæsenet skal rådgive kvinder, når tilstanden er så

kompleks, som den er (1). Problemet med vægtøgning og efterfølgende at have svært ved at komme af med de ekstra kilo, kendes af mange kvinder. Men hvad er hvad?

Dette spørgsmål har forskerne bag et stort epidemiologisk, forløbsstudie i USA - SWANstudiet (Study of Women's Health Across the Nation) også forsøgt at svare på (2).

Vægtstigning og fedtfordeling

Vægtstigning er primært en aldersforandring, men ændret fedtfordeling og ændring i fedtstoffer i blodet kan godt skyldes hormonelle påvirkninger.

Forskergruppen bag SWANstudiet publicerede i 2019 en artikel, hvor de forsøgte at undersøge, hvilke symptomer der skyldes almindelig aldring, og hvilke der skyldes overgangsalderen. Forskerne benyttede sig af fortløbende studier, blodprøver og registrering af menstruationsophør for at komme spørgsmålet nærmere. Og deres konklusion er: Vægtøgningen kommer især med alderen, mens den ændrede fedtfordeling og den ændrede sammensætning af fedtstoffer i blodet skyldes hormonelle forandringer (2).

Rent statistisk er det svært at påvise, at overgangsalderen i sig selv giver mere end en gennemsnitlig vægtstigning på nogle kilo. Vi har en tendens til at lægge os ud hele livet, og stigende vægt eller overvægt er ikke noget, der kun gør sig gældende for kvinder.

Til gengæld medfører ændringerne i hormonerne en øgning af kolesterol i blodet, desværre også med en forskydning, så der kan komme en øgning af LDL i blodet og et fald i HDL. Den ændrede sammensætning af lipider i blodet er formentlig også forklaringen på, at risikoen for hjerte-kar-sygdomme stiger efter overgangsalderen. Hvor kvinder tidligere i livet har været beskyttet af østroget, vil risikoen i årene efter overgangsalderen øges gradvist, så den nærmer sig mændenes risiko.

Samtidig ændres selve fedtfordelingen i kroppen – også pga. den ændrede hormonelle balance i kroppen.

Faldet i østrogen bevirker, at kroppen kan ændre sig fra en mere pæreformet fedtfordeling, til at fedtet samler sig på maven, og at ekstremiteterne bliver tyndere. Den ændrede fedtfordeling har også med andre af kroppens hormoner at gøre: binyrebarkhormon, væksthormon og insulin, som får større indflydelse, når østrogenet forsvinder.

Træning er et must

Kvinder oplever, ganske rigtigt, at det kan være op ad bakke, når man ønsker at tabe sig eller genvinde fordums kurver. En egentlig slankekur giver desværre sjældent et varigt vægttab, men til gengæld er der meget at hente ved at styrke muskulaturen samt konditionstræning. Det har gavnlige virkninger overfor både fedtstoffer i blodet og risiko for hjerte-kar-sygdomme, og giver en stærkere krop. Samtidig har motion den gevinst, at det kan reducere hedeturene, og giver større velvære (3). I det hele taget er det vigtigt at slå fast: Hvis man går i gang med en større slankekur midt i livet, så skal det kombineres med muskeltræning. Hvis man 'kun' taber sig, vil man helt sikkert også miste knogle- og muskelmasse, som er meget svært at få tilbage igen. Med hensyn til kostens sammensætning handler det, som på at andre tidspunkter, om at leve 'hertesundt'. Her udgør overgangsalderen ikke nogen undtagelse.

Overgangskvinder, aldring og identitet

I min egen forskning om overgangsalderen, har jeg i samtalerne med kvinderne lært meget om, hvor meget de kulturelle

fortællinger og opfattelser af aldring og identitet fylder for dem, noget jeg har uddybet i "Bogen om overgangsalderen" (4). Vægten spiller i høj grad ind i forhold til udseendet, hvor det måske ikke så meget er vægten i sig selv, der trykker, som den ændrede fedtfordeling, hvor de overflødige kilo sætter sig rundt om maven.

Kvindeskroppen forandrer sig i løbet af livet, ikke mindst hvis man har været gravid, og mange slutter heldigvis fred med, at bryster, mave og baller rykker længere 'sydpå'. Her handler det måske ikke så meget om vægttab, men om at understøtte kvinderne i at acceptere livets gang og de ændringer i udseendet der kommer med alderen.

Heldigvis fortæller mange kvinder om positive erfaringer med at være 'midtlivskvinde'. Det kan være med til at kompensere for de kropslige udfordringer, som alt i alt betyder, at mange kvinder kan se i ind i en god tid efter overgangsalderen, hvor de er blevet mere erfarne, vidende og i stand til at stå ved sig selv. Og så er de for øvrigt sluppet for menstruationsbind, tamponer og behovet for prævention.

Rødkløver- og sojaprodukter som symptomlindring

Denne artikel har især koncentreret sig om vægtøgning og fedtfordeling. Men mange diætister vil også opleve, at kvinder spørger til, om der er noget i kosten, der kan bidrage til at lindre symptomerne - først og fremmest hedeturene. Dette spørgsmål er behandlet i en artikel fra Rationel Farmakoterapi i 2024 (5).



I forbindelse med overgangsalderen er det især planteøstrogener (phytoøstrogener), som er interessante. Det er østrogenlignende stoffer, der blandt andet findes i soja, rødkløver og bælgplanter. For at kunne optages optimalt i kroppen skal produkterne være fermenterede, dvs. have gæret. Planteøstrogener ligner menneskets østrogener så meget, at de er i stand til at forbinde sig med kroppens østrogenreceptorer og derved fremkalde en østrogenlignende virkning.

Rødkløver- og sojaprodukter indeholder isoflavoner, som er en type planteøstrogen. Undersøgelser viser, at fermenterede produkter har en lindrende effekt på hede-/svedture, om end de næppe er så effektive som medicinsk hormonbehandling. Men for nogle kvinder er det nok, at det 'tager toppen', og mange læger anbefaler, at man kan forsøge behandling med isoflavoner, før man begynder på hormonbehandling. Der er også undersøgelser, som viser, at der er en gavnlig effekt i forhold til knoglerne. Rødkløver findes blandt andet som kapsler, te og flydende ekstrakt. Blandt sojaprodukterne er især ét kosttilskud, med den tekniske betegnelse DT56a, velundersøgt. Produkterne er generelt dyre, og der er ikke tilskud til behandlingen.

Problemet med kosttilskud er, at man ikke kender bivirkningerne på sigt. På den korte bane er der dog ikke fundet alvorlige bivirkninger hos raske kvinder. Men på grund af den hormonlignende virkning bør kvinder, der har – eller har haft – brystkræft, undgå planteøstrogener. Det er hormonlignende stoffer, og det vækker bekymring hos en del fagfolk, hvis man bare 'giver los', og anbefaler disse kosttilskud til alle.

Konklusion

En kvinde i overgangsalderen, der henvender sig hos en diætist i overgangsalderen, skal – som sædvanlig – tages alvorligt og lyttes til. Det handler om at man hverken skal sygeliggøre eller bagatellisere kvindens oplevelser.

Gennemsnitligt ses en mindre vægtstigning i overgangsalderen, men vægten stiger både hos mænd og kvinder med alderen. Til gengæld ser man en – ofte uønsket – ændring af kropsfaconen i retning af æbleform pga. forandringer i den hormonelle balance, og fedtindholdet i blodet ændrer sig i ugunstig retning mht. risiko for hjertekarsygdomme. Hvis kvinden ønsker vægttab, bør fokus - udover sunde kostvaner, især være på støtte til træning og mere bevægelse, som også kan give større muskel- og knoglestyrke, psykisk velvære og færre hedeture.

Forfatteren har ingen økonomiske interessekonflikter.

Referencer

1. Hickey, Martha et al. An empowerment model for managing menopause *The Lancet*. 2024;403(10430):947-957.
2. Khoudary SR et al. The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) Menopause. 2019;26(10):1213-1227.
3. Nilsson S et al: A 2-year follow-up to a randomized controlled trial on resistance training in postmenopausal women: vasomotor symptoms, quality of life and cardiovascular risk markers. *BMC Womens Health* 2024;24(1):511.
4. Hvas, Lotte: Bogen om Overgangsalderen. KLIM 2022.
5. Planteøstrogener. Artikel fra *Rationel farmakoterapi* 3, 2022. Available from: https://www.sst.dk/media/kvwpblra/rationel-farmakoterapi-3-2022_fina_web.pdf (tilgået d. 3/2, 2026).