



GLAD GJENG | Grete Vestengen (til venstre), Karl Sundan, Gunn-Marit Sigvartsen og Liv Buseth kan le av det meste, også overgangsalderen og alt den fører med seg.

Marianne Tønnesberg | foto

Når hormonene svinger

– Å komme i overgangsalderen er en naturlig del av livet, mener Liv, Kari, Gunn Marit og Grete. Men jammen kan tilværelsen svinge i takt med hormonene.

MENOPAUSE

Fire kvinner fra Lindeberg og Algarheim sitter rundt stuebordet til Liv Buseth. De har alle tilknytning til Norske Kvinners Sanitetsforening, en organi-

sasjon som alltid har hatt satt kvinners helse på dagsordenen. Overgangsalderen er ikke det som har vært mest i fokus. Men alle skal gjennom den – på ett eller annet vis.

– Å komme i overgangsalderen er en naturlig del av livet, mener Gunn-Marit Sigvartsen (66). Det er de alle enige om. – Man må godta det, ikke stritte imot,

sier Grete Vestengen (57). De er enige om det også.

Prater åpent

– Overgangsalderen har jeg holdt på med i 20 år. Jeg har vært skikkelig plaget, sier Karl Sundan (65).

– Det går både på psyken og fysikken, sier Gunn-Marit.

– Snakkes det åpent og fritt om overgangsalderen i dag?

– Du må nok komme inn på det selv, tror Liv Buseth (66).

– Det er forskjell på folk, påpeker Gunn-Marit.

– Jeg har aldri vært redd for å prate, sier Karl.

– Jeg snakker om alt. Ellers hadde jeg ikke sittet her nå, sier Gunn-Marit.

Ulike midler

– Jeg begynte med Supersoy, et soyaprodukt i tablettform fra helsekosten, forteller Gunn-Marit. Det produktet er det flere rundt bordet som kjenner til.

– Gunn-Marit kom tidlig i overgangsalderen fordi hun måtte fjerne livmora.

– Legen mente jeg skulle ta hormontabletter, forteller hun. Hun har ingen negative erfaringer med det.

– Jeg synes denne er bedre enn Supersoy, sier Grete Vestengen (57). Opp av veske plukker hun fram et glass med tufopill.

– Jeg begynte også med hormontabletter. Jeg husker jeg satt på venteværelset. Mens jeg satt der, hadde jeg tre-fire hetetokter. Svetten rant. Da fikk jeg re-

– Men du vet at du har ikke den samme forbereningen når du blir eldre, sier Gunn-Marit. – Jeg har ikke forberening, jeg legger hun til. Så må de le alle sammen.

Tror på akupunktur

De fire kvinnene er mer bekymret for forurensning og tilsetninger i mat enn for bruken av hormontabletter i overgangsalderen. Men de foretrekker alternativer, og alle har prøvd ulike midler. De har også fått med seg at helt ny forskning viser at akupunktur virker mot hetetokter. De har tro på det.

– Det må være mye bedre med akupunktur enn med tabletter, mener Karl.

Etter at du blir 50 skjer det noe med deg



Karl Sundan

sept på østrogen. På det verste hadde jeg ti-femten hetetokter om dagen, forteller Karl. Fem kilo gikk hun opp etter å ha begynt med hormoner, men de ble borte igjen etter hvert.

Satser på soya



SPISER SOYA | Gunn Tove Sørvold (til venstre) og Hilde Aalling Syvertsen har tro på at soya er bra for kvinner i overgangsalderen. Lisbeth Andresen | foto

Gunn Tove Sørvold sverger til soya mot hetetoktene.

Gunn Tove Sørvold kom i overgangsalderen allerede da hun var rundt 40. Hun svettet, var irritable og gråt lett. Hetetoktene var plagsomme.

– Jeg var veldig plaget, forteller hun.

En dag fikk hun se på «God morgen, Norge» at man etterlyste kvinner som ville delta i et forsøk med et nytt soya-produkt som kunne hjelpe mot plagene. Lege Bernt Roganlien ved Balderklinikken skulle gjennomføre en pilotstudie med et kosttilskudd kalt Nutri5. 21 kvinner skulle få delta, og Gunn Tove var en av de mange som ringte ned sentralbordet i TV2. Etter at hun hadde brukt Nutri5 en tid, sluttet hun å svette. Koolestrolverdiene gikk også ned. Hun føler også at hun har fått mer energi.

Kosttilskudd

Vi møter Gunn Tove på Refsum gård, litt sør for Klofå. Sammen med henne er Hilde Aalling Syvertsen som vokste opp her på gården. Hun er prosjektleder i Nutri Pharma, et selskap etablert av ektemannen Trond Syvertsen og lege Lars Høie. Høie er kjent som legen bak slankoproduktet Nutrillett. Dette kosttilskuddet er også basert på soya.

– Det har vist seg at soya ikke bare er bra for vektreduksjon, men også for hjerte og kar. Blant annet sju placebokontrollerte studier viser betydelig reduksjon av det farlige koolestrolet. En positiv bieffekt under hjerte-kar-studiene var at kvinner rapporterte at plager i overgangsalderen ble redusert, sier Hilde Aalling Syvertsen. Det førte fram til utviklingen av Nutri5, et kosttilskudd for kvinner i overgangsalderen.

Alternativ til østrogen

– Vi ønsket å komme med et alternativ til østrogen, sier Syvertsen. Nutri5 inneholder soyaisoflavoner, proteiner, fiber og fettstoffer fra soya. Det kommer i pulverform og ristes sammen med kaldt vann.

– Dette er mat, ikke medisin. Vi vet at dette ikke er noen «easy fix», slik medisiner ofte kan virke, legger hun til. Men pilotstudien ved Balderklinikken viste positive resultater for åtte av ti deltakere, forteller hun. Ennå er det ikke gjennomført noen større studier av effekten på hetetokter og andre overgangsplager, men Gunn Tove Sørvold har i hvert fall ikke tenkt å slutte med sin daglige soya-drikk.

– Nei, det tør jeg ikke tenke på en gang, sier hun.

Fortsatt i ubalanse

– Hvorfor syntes dere dere det var å komme i overgangsalderen?

– Det syntes jeg var helt forferdelig. For det var så mye plager med hetetoktene. Men når jeg var ferdig med dem, godtok jeg å være der jeg var, sier Karl.

– Jeg har vært heldig, sier Grete. Hun har ikke hatt så mye trobbel med kroppen som følge overgangsalderen.

– Jeg har heller ikke hatt store plager, forteller Gunn-Marit. Men de tre eldste jentene har alle opplevd en periode med etterdønninger etter at de fylte 60. De

vet ikke om de noen gang får hormonene helt i balanse.

– Tanta mi på 91 sa at hun

Romerikes blad desember 2008

Nutri 5 forhandles nå av Nikken. Kontakt din Nikkenkonsulent for mer informasjon, priser og bestilling.