

SHOWNOTES

SABINE SLOCK OVER VROUWENGEZONDHEID, MYTHES EN PREVENTIEVE ZORG

De aflevering draait rond één centrale correctie: vrouwengezondheid is meer dan borsten, baarmoeder en voortplanting. Sabine noemt dat beeld “**bikinigeneeskunde**”: historisch kreeg vooral wat zichtbaar anders was bij vrouwen medische aandacht, terwijl hart, brein, medicatie-effecten, menopauze en preventie vaak door een mannelijke norm werden bekeken. Dat idee is wetenschappelijk verdedigbaar: de NIH maakte inclusie van vrouwen en minderheden in klinisch onderzoek pas in 1993 wettelijk verplicht voor NIH-gefinancierde studies, nadat uitsluiting van vrouwen tot een tekort aan data over effecten van behandelingen bij vrouwen had geleid.

De sterkste wetenschappelijke lijn in het gesprek gaat over het **vrouwenhart**. Borstpijn blijft ook bij vrouwen een belangrijk alarmsymptoom, maar vrouwen kunnen daarnaast klachten hebben zoals kortademigheid, extreme vermoeidheid, misselijkheid, maagklachten, pijn in rug, nek of kaak, duizeligheid of angstgevoelens. Dat maakt herkenning soms moeilijker. Cardiovasculaire ziekte is wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak bij vrouwen en wordt nog te vaak onderkend of onderbehandeld.

Ook **menopauze** wordt terecht breder geplaatst dan “opvliegers”. Perimenopauzale klachten kunnen jaren duren en omvatten ook slaapklachten, stemmingsklachten, concentratieproblemen en lichamelijke veranderingen. Oestrogeendaling versnelt botverlies; krachttraining, botdensiteitsmeting bij risicoprofielen en individueel besproken hormoontherapie kunnen klinisch relevant zijn.

Hormoontherapie is effectief voor vasomotorische klachten en kan botverlies/fracturen helpen voorkomen, maar risico-baten hangen af van leeftijd, timing, dosis, toedieningsweg en persoonlijk risicoprofiel.

SHOWNOTES

SABINE SLOCK OVER VROUWENGEZONDHEID, MYTHES EN PREVENTIEVE ZORG

- Neem vage maar terugkerende klachten serieus, zeker rond perimenopauze: slaap, hartkloppingen, brain fog, stemmingswisselingen, vermoeidheid, spierverlies, vettoename en cyclusveranderingen horen in één verhaal.
- Noteer klachten vóór je consult: sinds wanneer, hoe vaak, wat lokt het uit, wat beperkt het? Bij acute of ongewone klachten zoals druk op de borst, kortademigheid, kaak- /nek- /rugpijn, misselijkheid, flauwvallen of plotse extreme vermoeidheid: niet afwachten.
- Voor preventie: bouw krachttraining, wandelen, slaapbescherming, voeding, stressregulatie en sociale verbinding structureel in. Laat botgezondheid en cardiovasculair risico tijdig inschatten.

**"EEN VROUWENHART VOLGT NIET
ALTIJD HET
HOLLYWOODSCENARIO."**

**"VROUWENGEZONDHEID IS GEEN
BAARMOEDER MET BORSTEN: HET
IS EEN HEEL LICHAAM, EEN HEEL
BREIN EN EEN HEEL LEVEN."**

**"WE MOETEN VROUWEN NIET
BANG MAKEN, MAAR WÉL
INFORMATIE GEVEN WAARMEE ZE
ARCHITECT VAN HUN EIGEN
GEZONDHEID WORDEN."**

SHOWNOTES

SABINE SLOCK OVER VROUWENGEZONDHEID, MYTHES EN PREVENTIEVE ZORG

Mijn bedenkingen

Enkele claims moeten scherp geformuleerd blijven. “80% van de ziektelast is voorkombaar” is te absoluut; correcter is dat veel chronische aandoeningen sterk beïnvloed worden door modificeerbare risicofactoren zoals roken, voeding, beweging, alcohol, obesitas en bloeddruk. De WHO stelt dat vier grote niet-overdraagbare aandoeningen samen 80% van de premature NCD-sterfte uitmaken; dat is niet hetzelfde als “80% voorkombaar”.

Ook “stress krimpt je hippocampus” is bruikbaar als beeld, maar wetenschappelijk beter als: chronische stress en verhoogde cortisolbelasting zijn geassocieerd met veranderingen in hippocampale structuur en geheugenprocessen.

Sterke bruggen naar andere afleveringen van Je Levensstijl als Medicijn: de aflevering met Lieselot Theys over hormonale klachten bij vrouwen, de aflevering met Ellen Crabbé over biologische leeftijd en leefstijl, en aflevering #76 over leren luisteren naar je lichaam en mentale gezondheid. De aflevering positioneert zich expliciet rond voeding, beweging, slaap en mentale balans als evidence-based leefstijlstrategieën.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

SABINE SLOCK

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSSSTIJL ALS MEDICIJN

**SABINE SLOCK OVER
VROUWENGEZONDHEID, MYTHES
EN PREVENTIEVE ZORG**