



# IK HEB PCOS en nu?

Naar schatting 10 tot 15 procent van de mensen met een baarmoeder op een vruchtbare leeftijd heeft PCOS – en toch is er heel weinig over bekend. Wat betekent de diagnose voor je dagelijkse leven? En kun je er iets aan doen? Cosmo's Maaike ging op onderzoek uit.

Al zo lang ik me kan herinneren, heb ik geen normale menstruatie. Niet met extra veel pijn of extra veel bloed, maar hij is heel onregelmatig en ook relatief sporadisch. Dat heb ik lang toegeschreven aan mijn eetstoornis – als je weinig eet, gaat je lichaam in overlevingsstand en dan is voortplanten niet handig. Maar ook toen ik daarvan herstelde, werd 'ie niet regelmatig. Na lang uitstellen besloot ik naar de huisarts te gaan. Een digitale verwijsbrief later en ik zat, poedelnaakt van onderen, op de stoel bij de gynaecoloog. Die smeerde wat blauwige gel op een stokje en tada: daar was ineens de binnenkant van mijn baarmoeder te zien op een scherm. En toen mijn eierstokken. Die zagen er verdacht veel uit zoals de echo-afbeeldingen die ze even daarvoor had laten zien op haar computer: met Heel. Veel. Eitjes. "Ziet er allemaal prachtig uit hoor, lieverd. Je hebt alleen een beetje PCOS", was haar conclusie.

**'Ziet er allemaal prachtig uit hoor, lieverd. Je hebt alleen een beetje PCOS'**

**TIP** Heb je PCOS en zit je met vragen? De app AskPCOS vertelt je van alles, én helpt je met het selecteren van vragen om aan een arts te stellen.

## Alles goed

PCOS staat voor het Poly-Cysteus Ovarium Syndroom. Letterlijk betekent dat dat er meerdere (poly) vochtblaasjes (cysten) in je eierstok (ovarium) zitten. Waar je normaal één eitje hebt dat zich goed ontwikkelt en uiteindelijk tot een eisprong komt, heb je met PCOS heel veel eitjes die zich niet goed ontwikkelen. En dus: minder vaak een eisprong, minder vaak een menstruatie. Overigens kun je ook PCOS hebben zonder deze cysten, maar dat komt minder vaak voor.

Of ik nu iets aan mijn leven moest veranderen, vroeg ik aan mijn gynaecoloog. "Nee", antwoordde ze. "Zo lang je er oké mee bent dat je niet zo vaak menstrueert, is alles goed." Ik liep tevreden de deur uit, maar het duurde niet lang voor de vragen kwamen. Mijn eitjes ontwikkelen zich dus niet goed – maar waar komt dat dan door? En als ik niks hoeft te doen, waarom ken ik dan meerdere verhalen van influencers met PCOS die ineens suikervrij gingen eten of andere drastische maatregelen troffen?

## Slechte communicatie

Met die vragen wend ik me tot gynaecoloog dr. Carla van der Wijden van Gynaecologie Amsterdam voor een *second opinion*. Wat precies de oorzaak is van PCOS, weten we helaas niet, vertelt ze me. "Maar het lijkt erop dat er iets niet goed gaat in de communicatie tussen verschillende onderdelen van je lichaam." »

Normaal is het zo dat de hypothalamus in de hersenen een signaal geeft aan de hypofyse, die eronder ligt. Je hypofyse stuurt follikelstimulerend hormoon (FSH) naar je eierstokken, waarna een eiblaasje begint te rijpen. Als de eicel rijp is, komt er door de hypofyse een grote hoeveelheid luteïniserend hormoon (LH) vrij. Dat zorgt uiteindelijk voor het knappen van de follikel en daarmee de eisprong, vertelt dr. Van der Wijden me. "Als je PCOS hebt, is er geen goede communicatie in dat proces. Omdat je veel eiblaasjes hebt, geeft je hypofyse veel hormonen af, maar de eitjes zijn daar nog helemaal niet klaar voor."

### Meer dan (on)vruchtbaarheid

Je hormoonhuishouding is dus afwijkend als je PCOS hebt, vertelt ook Charlotte Adema van Lifestyle & Hormones. Zij is diëtist en gezondheidswetenschapper gespecialiseerd in de aandoening. "Veel vrouwen met PCOS hebben bijvoorbeeld relatief veel testosteron. Daardoor kun je last krijgen van acne en overbehaarung volgens een mannelijk patroon." Het is een mythe dat PCOS alleen over je vruchtbaarheid gaat, zegt Adema. "Veel artsen zeggen: 'Slik gewoon de pil en kom maar terug als je wilt proberen om zwanger te worden.' Maar bij de diagnose horen ook veel klachten die niets met vruchtbaarheid te maken hebben, zoals depressieve of sombere gevoelens en klachten als vermoeidheid." Veel mensen met PCOS krijgen op latere

leeftijd diabetes type 2. Ook ziet Adema veel cliënten die darmklachten ervaren en heeft ongeveer een derde last van eetbuien.

Dr. Van der Wijden vult aan: "PCOS heeft invloed op alles. Niet alleen op je vruchtbaarheid en het verloop van je zwangerschap, maar ook op je emoties, seksualiteit en bijvoorbeeld de insulineregeling in je lichaam."


### Invloed van je leefstijl

Hoewel je PCOS niet kunt genezen, zijn de symptomen en risico's wel te verlichten met kleine aanpassingen in je leefstijl, vertelt Adema. In mijn gesprekken met haar en dr. Van der Wijden valt regelmatig het woord 'afvallen'. "Hoewel afvallen voor vrouwen met PCOS heel erg lastig kan zijn, zien we wel vaak dat als vrouwen met een hoog BMI iets afvallen, de menstruatie weer op gang komt", zegt Adema. Dit alles maakt me een beetje nerveus. Ik ben net aan het genieten van mijn voedselvrijheid – moet ik nu weer volgens allerlei eetregels gaan leven? Dat niet, verzekert Adema me. "Natuurlijk is het een goed idee om junkfood uit je leven te schrappen, of je nu PCOS hebt of niet. Maar leven volgens strenge dieetregels en restricties zou ik niemand aanraden, omdat het je kwaliteit van leven niet verbetert. Niemand houdt dat een heel leven vol. Bovendien hoeft het helemaal niet zo ingewikkeld te zijn: kleine aanpassingen maken al een groot verschil." Adema adviseert mensen met PCOS

## 'Het is niet zo dat je met PCOS ongewenst kinderloos blijft'

vooral om veel vezels (uit onder meer volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten) en meer omega 3-vetzuren (uit plantaardige olie, noten, avocado en vette vis) te eten. "Daarmee bevordert je je insulinegevoeligheid en vermindert je laaggradige ontstekingen. Dat helpt tegen veel klachten." Meer vezels eten zou zelfs helpen voor je mentale gezondheid: "Het is goed voor je darmen, en daar wordt 90 procent van het gelukshormoon serotonine aangemaakt." Naast goede voeding beveelt Adema regelmatig bewegen, vaker naar buiten gaan, meer tijd voor jezelf en een betere slaaproutine aan.

### Geen dikke vrouw met baard

Zowel Adema als dr. Van der Wijden benadrukt dat het beeld dat de meeste mensen van PCOS hebben, niet klopt. "Het beeld was vroeger dat van een dikke vrouw met een baard, zonder kinderen," stelt dr. Van der Wijden, "maar het kan iedereen overkomen. Sterker nog: het is niet zo dat je met PCOS ongewenst kinderloos blijft. Mensen met PCOS krijgen gemiddeld even veel kinderen als mensen met een normale cyclus, of zelfs meer – al dan niet met een beetje hulp." 

# DE GROOTSTE MYTHES OVER PCOS

## 1 PCOS gaat alleen over vruchtbaarheid

Vermoeidheid, darmklachten, eetbuien, acne, overbehaarung, somberheid... Ga zo maar door. Hormonen beïnvloeden alles.

## 2 Als je 22 bent en de diagnose krijgt, hoef je je nog geen zorgen te maken

Adema: "Hoe eerder je kleine veranderingen aan je leefstijl doet, hoe kleiner de kans op complicaties op latere leeftijd is."

## 3 Mensen met PCOS kunnen niet 'spontaan' zwanger worden

"De kans is alleen wat kleiner", aldus dr. Van der Wijden. "Met PCOS heb je immers geen dertien eisprongen per jaar, maar een stuk minder."

## 4 Alleen mensen met een hoog BMI hebben last van PCOS

Adema: "Ook als je een lager BMI hebt, is de kans groot dat je zogenoemd 'insulineresistent' bent. Dan heb je net zo veel kans op diabetes type 2 in de overgang."

## 5 Je kunt alles oplossen met supplementen

"Sven Kramer wordt geen kampioen als hij niet kan schaatsen", aldus Adema. "Eerst komt het schaatsen, daarna pas de supplementen. Dus ook bij PCOS: eerst een gezonde leefstijl, daarna indien nodig aanvullen met supplementen."