

PMS en PMDD aanpakken met leefstijl

In de week voor je menstruatie ben je prikkelbaar, somber of doodmoe, en zodra de menstruatie begint zakt het weg. Je hormonen zijn normaal; het verschil zit in hoe je brein op de schommelingen reageert.



Begin met bijhouden, niet met veranderen

Ongeveer de helft heeft ook echt PMS

Van de vrouwen die denken dat ze het hebben. Achteraf onthoud je de dagen die eruit sprongen en vergeet je de rest.

Noteer twee cycli lang, elke dag op de dag zelf

Zeven klachten, een cijfer van 0 tot 3, plus je menstruatiedagen. Alle richtlijnen vragen hierom.

Neem je kalender mee naar de huisarts

Je ziet dan of je klachten met je cyclus meebewegen, en welke dagen zwaar worden.



Roken en alcohol

Stop met roken

Hiervan is het verband het duidelijkst: vrouwen die roken krijgen ruim twee keer zo vaak PMS.

Minder met alcohol

Flink drinken sterker dan af en toe een glas. Alcohol verstoort bovendien je slaap.



Bewegen

Beweeg drie keer per week 30 tot 60 minuten

Vrouwen die gaan bewegen melden minder klachten. Welke vorm je kiest maakt niet veel uit.

De hele cyclus door, acht tot twaalf weken

Dus niet alleen in de week vóór je menstruatie.



Ontspanning en gedragstherapie

Vraag om cognitieve gedragstherapie

Hiervan verwachten de richtlijnen het meest. Je leert omgaan met een week waarvan je weet dat hij terugkomt.

Reken niet op stress verminderen

Stress is bij PMS eerder gevolg dan oorzaak. Ontspanning maakt de week draaglijker, meer niet.



Voeding en supplementen

Wil je één supplement proberen, kies dan calcium

1.200 milligram per dag; vanaf de derde cyclus namen de klachten af. Stop als je dagboek geen verschil laat zien.

Ga niet in tegen de trek in brood en zoetigheid

Die hoort bij PMS. Juist dan minder eten maakt de week meestal zwaarder.



Let op met sint-janskruid

Niet gebruiken bij de pil of een antidepressivum

Het versnelt de afbraak van andere medicijnen. Bij de pil zijn ongewenste zwangerschappen gemeld.

Terwijl niet vaststaat dat het bij PMS iets doet

Je koopt het vrij bij drogist en supermarkt, en het wordt veel aangeraden.

STERKSTE HEFBOMEN

Premenstruele klachten worden ook vanzelf minder heftig. Geef elke verandering twee tot drie maanden en kijk dan in je dagboek of het patroon echt anders is.



Geen medisch advies. Bij PMDD komt leefstijl naast de behandeling, nooit in plaats daarvan. Raken de klachten je functioneren, ga dan naar je huisarts, met je dagboek in de hand. Stop nooit zelf met medicatie.