

Vleesbomen: wat je zelf kunt doen

Vleesbomen zijn goedaardige gezwellen van de baarmoederspier; de meeste vrouwen krijgen ze ooit. Wat je zelf doet verandert niets aan de vleesboom die je al hebt, wel aan de kans dat er nieuwe bijkomen.



Laat je vitamine D meten

Bij genoeg vitamine D komen vleesbomen minder vaak voor

En bij vrouwen die het slikken, groeien ze minder hard.

Vraag je huisarts om een bepaling

Zeker bij een donkere huid of weinig buiten komen. Gemeten is alleen de omvang op de echo, niet je klachten.



Laat je bloeddruk meten, ook jong

Hoe hoger je bloeddruk, hoe groter de kans

Een hoge druk beschadigt waarschijnlijk het spierweefsel van de baarmoeder.

Hier kun je zelf het meeste aan doen

Van alle risicofactoren. En je wint er meer mee dan alleen deze kans.



Pak het meetlint, niet de weegschaal

Niet je gewicht maar de plek van je vet doet ertoe

Vet rond je buik maakt zelf oestrogeen aan, en vleesbomen groeien op oestrogeen.

Meet je taille in plaats van jezelf te wegen

Wat je sinds je achttiende bent aangekomen weegt zwaarder dan de weegschaal van vandaag.



Eten, drinken en bewegen

Eet vier of meer porties fruit en groente per dag

Van alles wat je eet komt alleen fruit er redelijk uit, en dan nog niet sterk.

Let vooral op bier

Alcohol in het algemeen maakt niet uit; vanaf zeven glazen bier per week komen vleesbomen anderhalf keer zo vaak voor.

Blijf bewegen, met bescheiden verwachtingen

Goed voor je bloeddruk, je taille en je humeur, maar niet als aanpak van je vleesboom.



Spanning, slaap en steun

Ontspanning helpt niet tegen de vleesboom

Wel tegen wat hij met je doet: somberheid en angst komen hier vaker voor.

Slapeloosheid verhoogt de kans niet

Omgekeerd houden aandrang, pijn en ijzergebrek je 's nachts wel wakker.



De twee nuttigste vragen aan je arts

Vraag om een ferritinebepaling

Je ijzervoorraad is vaak al leeg terwijl je hemoglobine nog goed is. Daar komt de moeheid vandaan.

Vraag naar álle behandel mogelijkheden

Ook die dit ziekenhuis zelf niet doet; het aanbod verschilt per regio.

STERKSTE HEFBOMEN

Vier dingen kun je deze maand regelen: je vitamine D laten bepalen, je bloeddruk laten meten, om een ferritinebepaling vragen en je meetlint om je middel leggen.



Geen medisch advies. Bij vleesbomen vervangt leefstijl geen behandeling: heb je een grote vleesboom en te weinig ijzer, dan is een voedingsadvies niet je eerste stap. Stop nooit zelf met medicatie; afbouwen alleen in overleg.