

# 0 grapes



## Hi lieve mensen,

Ik werkte vroeger iedere zaterdag en koopavond bij mijn ouders in de lingeriewinkel. Ik weet daardoor hoe belangrijk een goede bh is, en dat het best een zoektocht kan zijn om er één te vinden die bij je past. Een goede bh geeft steun, maar voelt onzichtbaar. Eigenlijk is het de bedoeling dat je niet voelt dat je een bh draagt. Als je eenmaal weet wat bij jouw lichaam past en wat lekker zit, kan je bh's bij wijze van spreken blind uitzoeken. Tot je in de overgang komt. Opeens lijken je borsten een eigen leven te gaan leiden. Waar ze altijd onderdeel van jou waren en meelingen in het geheel, kunnen ze nu opeens heel aanwezig zijn. Alsof ze niet meer bij je horen. Je weet niet goed meer wat je aan moet, je bh's passen niet meer of zitten niet meer lekker. Wat er precies verandert, is voor iedereen anders; kleiner, groter, gevoeliger, slapper, veranderende tepels; het kan alle kanten op. Pijnlijke en gespannen borsten komen veel voor, en ook verharding is een veel gehoorde klacht. Hoe dan ook, je borsten veranderen mee. Een stukje extra aandacht en zorg voor je borsten in je routine helpt bij het wennen aan alles wat er verandert én helpt je om eventuele gezondheidskwesties op tijd te signaleren.

### Mammografie of MRI?

De overgang is ook een tijd waarin borstsonderzoek steeds belangrijker wordt. Vanaf je 50e levensjaar krijg je vanuit de overheid een uitnodiging voor het bevolkingsonderzoek naar borstkanker. Standaard is dat een mammografie. In sommige gevallen is echter een MRI-scan nodig. Ongeveer 8% van de vrouwen heeft namelijk zeer dicht borstweefsel. Dat betekent dat het grootste deel van de borsten uit melkklieren en bindweefsel bestaat en maar voor een klein deel uit vetweefsel. Bij deze vrouwen geeft een mammografie onvoldoende duidelijkheid over de eventuele aanwezigheid van een tumor. De DENSE-studie van het UMC Utrecht laat zien dat een MRI-scan een beter beeld schept. Omdat een aanvullende MRI hoge kosten met zich meebrengt, is een tweede studie - DENSE 2 - gestart waarin wordt gekeken naar een versnelde MRI en een contrastmammografie als aanvullend onderzoek bij vrouwen met dicht borstweefsel. Dit onderzoek is eind 2024 van start gegaan. Laat je een mammografie maken en heb je hier vragen over? Neem vooral contact op met de huisarts of maak een afspraak bij de borstpoli.

### Boobcare

Dat extra aandacht voor borstgezondheid echt nodig is, vinden ook Mirjam, Nicolette en Ingrid. Zij hebben daarom **Boobcare** opgezet, een online kennisplatform dat zich richt op borstklachten en het streven naar optimale borstgezondheid. Alle drie geven ze borstweefselbehandelingen en hebben ze daarnaast ieder hun eigen specialisme: Mirjam is lactatiekundige, Nicolette is energetisch therapeut en Ingrid is lingeriespecialist. Heel veel gebundelde kennis dus! Maar wat is een borstweefselbehandeling en voor wie is deze behandeling geschikt?

### Borstweefselbehandeling

Een borstweefselbehandeling is een behandeling die de doorbloeding en lymfedorstrooming in het borstweefsel optimaliseert. Het is een zogeheten faciale behandeling. "Facia" staat voor het netwerk dat je lichaam als het ware bij elkaar houdt. Verdeeld over dat netwerk bevinden zich verschillende receptoren, en onderzoek toont aan dat als je contact maakt met die receptoren door middel van aanraking, je lichaam verzacht en pijn afneemt. Je kunt de borstweefselbehandelingen zien als complementair aan de reguliere gezondheidszorg: als preventieve zorg voor gezonde borsten, als zorg voor pijnlijke borsten rond de overgang en als nazorg voor borsten die medische behandelingen hebben gehad. Kortom, voor bijna alle vrouwen dus!

### Alcohol en borstkanker

Er is overtuigend bewijs dat alcohol de kans op verschillende soorten kanker vergroot, waaronder borstkanker. Zelfs met één glas per dag loop je al een groter risico. Het Trimbosinstituut schrijft hierover dat hoge oestrogeenconcentraties geassocieerd worden met het ontstaan van kankercellen. Alcohol zorgt vervolgens voor een toename in oestrogeenconcentraties, maar hoe dit precies werkt is vooralsnog niet duidelijk. Wat we wel weten, is dat je voor je borstgezondheid alcohol beter helemaal kunt laten staan. Wil je graag stoppen met alcohol, maar vind je het moeilijk? GRAPES en **Drankje Minder** introduceren ROBIN: een betrokken community, een frisse blik, een zomer zonder druk.



# ROBIN

JOUW ALCOHOLVRIJE ZOMERMAATJE

EEN CO-CREATIE VAN

drinkje  
minder

grapes

## Ontmoet ROBIN – jouw zomermaatje zonder alcohol

De zomer zit vol borrels, zon en sociale druk. Stoppen met drinken voelt dan al snel als een strijd. Maar wat als het niet ging om opgeven, maar om ontdekken?

Nieuwsgierig? Tijdens het gratis webinar met Bridget en Koos van Plateringen ontdek je wat ROBIN precies is, waarom het werkt en hoe het jou deze zomer kan ondersteunen.

Laat je verrassen door een frisse kijk op stoppen (of minderen) met alcohol!

Meld je aan voor het gratis webinar

## Menopauze in de media

De [Washington Post](#) wijdt een artikel aan het niet-hormonale middel Veozah, dat helpt tegen opvliegers en mogelijk ook helpt bij slaapproblemen.

In de [Linda van 15 mei](#) deelt Floortje Dessing de reden van haar afwezigheid; ze bleek te lijden aan een zeer ernstige vorm van endometriose en moest daarvoor een ingrijpende operatie ondergaan. Floortje vertelt in het interview over haar ervaring met hormoontherapie, en hoe het bij haar waarschijnlijk een schadelijk effect heeft gehad. Ze benadrukt dat voor sommige vrouwen hormoontherapie een uitkomst biedt, maar dat het belangrijk is je goed voor te laten lichten.

Het menopauzemedicijn Duavee kan helpen om invasieve borstkanker te voorkomen, blijkt uit een klinische studie van de Northwestern University in Evanston, Illinois, VS. Het middel vermindert de celgroei in borstweefsel aanzienlijk, een belangrijke indicator voor de voortgang van kanker. Duavee is een vorm van hormoontherapie en bevat oestrogenen, en een middel dat de werking van oestrogenen in bepaalde weefsels, zoals de baarmoeder en borsten, blokkeert. In Nederland is het middel niet verkrijgbaar, wel in andere Europese landen, waaronder in België. Je leest [hier](#) het hele artikel.

## GRAPES Podcast

In deze aflevering van de GRAPES Podcast spreekt Bridget met voormalig TMF-presentatrice Fabienne de Vries — een vriendin van het eerste uur. Ze praten over het leven dat soms keihard binnenkomt, en over hoe je dan toch weer opstaat.

Van een miskraam, borstkanker en het verlies van haar moeder tot het moment waarop ze besloot: *ik ga stoppen met ongelukkig zijn*. Over blind dates, gesprekken opnemen, behandeltraject en de overgangskrul.

Een open en ontroerend gesprek over verborgen leed, het zoeken naar licht en de kracht van opnieuw beginnen.

Luister hier



Praat mee in onze community →



Liefs, Bridget



Wil je deze e-mails niet meer ontvangen? [Pas voorkeuren aan](#) of [Unsubscribe](#).