

Als Ilze ter Heide stopt met de pil, wordt ze niet meer ongesteld. Hoe kan dat? In haar zoektocht neemt ze geen genoegen met symptoombestrijding. Gelukkig maar, want inmiddels is ze moeder, bakt ze boekweitpannenkoeken en legt ze weer maandverband in haar winkelwagentje.

TEKST SONJA VAN DEN HEUVEL FOTOGRAFIE GIJS VERSTEEG

# “Ik voelde dat er iets niet klopte”

## VROUWELIJKE INTUÏTIE

“Sinds mijn zeventiende had ik al tien verschillende anticonceptiepillen geprobeerd, maar het bleef ellende. De pil bezorgde me hoofdpijn, concentratieproblemen, sufheid en vermoeidheid. Drie jaar geleden was ik er klaar mee en stopte ik met slikken. Eén menstruatie heb ik nog gehad. Daarna gebeurde er niets meer. Ik weet niet of het mijn vrouwelijke intuïtie was, maar ik voelde dat er iets niet klopte. Toch was er volgens mijn huisarts niets aan de hand; het was normaal dat mijn menstruatie niet direct op gang kwam na jarenlang pilgebruik. Tien minuten later stond ik weer buiten.”

## FERTILITEITSCENTRUM

“Niet alleen het uitblijven van mijn menstruatie baarde me zorgen, sinds het stoppen met de pil kwam ik acht kilo aan zonder dat ik meer was gaan eten. Ik ging weer naar de huisarts, ik wilde een verwijzing naar

de gynaecoloog. Tot mijn verbazing kwam ik direct bij het fertiliteitscentrum terecht. Uit een inwendige echo bleek dat ik PCOS had: polycysteus-ovariumsyndroom. Dat betekent dat ik te weinig follikelstimulerend hormoon aanmaak om tot een eisprong te komen. Het is de meest voorkomende oorzaak van onvruchtbaarheid bij vrouwen. Ik had er nog nooit van gehoord.”

## 9 MAANDEN LATER

“Na de diagnose kwam mijn leven in een stroomversnelling. In het ziekenhuis houden ze zich bij PCOS slechts bezig met de vraag: hoe kun je ondanks alles toch zwanger worden? En ja, wij hadden een kindergewens. De boodschap van de gynaecoloog: ‘Begin maar vast, want het kan ook nog wel drie jaar duren voor je zwanger bent!’ Veel geduld hadden we echter niet nodig. Eén hormoonbehandeling later was ik zwanger. Negen maanden later werd Elin geboren.”





“Die avond heb ik als een soort afscheidsritueel de allergrootste zak M&M's die ik kon vinden achter elkaar leeggegeten”

### DEPRESSIEVE BUIEN

“Eind goed, al goed, zou je denken. Zo denkt de reguliere medische wetenschap er ook over. Zolang je maar zwanger raakt en daarna dankzij de anticonceptiepil menstrueert, is de kous af. Maar zo simpel ligt het niet. Kort na mijn zwangerschap werd ik zwaarder, was ik snel vermoeid, kreeg ik mannelijke haargroei en een snor van pigmentvlekken en had ik depressieve buien. Ik kon geen genoeg nemen met de symptoombestrijding van huisarts en gynaecoloog.”

### M&M'S

“Mijn zoektocht in de onbekende wereld van PCOS startte. Ik ontdekte dat je door PCOS insulineresistent wordt, waardoor je lichaam niet goed met koolhydraten kan omgaan. Daardoor ben ik koolhydraatarm gaan eten. Als afscheidsritueel heb ik nog de grootste zak M&M's leeggegeten. Daarna was het klaar. Ik leerde creatief met voeding omgaan: ik maak nu met een juliënnepeeler spaghetti van courgettes, ik creëer de lekkerste salades met mijn favoriete geitenkaas, ik fabriceer risotto van bloemkool en ik heb geleerd om noten en blokjes kaas als snoepjes te waarderen.”

### LAATSTE SCHAKEL

“Ondanks dat ik me stukken beter voelde, menstrueerde ik nog steeds niet. Om het laatste stukje van de puzzel op te lossen, heb ik me een weekend lang opgesloten achter mijn pc. Ik stuitte op de website van een vrouw met PCOS. Zij vertelde over het vitamine B-supplement D-chiro-inositol (DCI) dat zij slikte. Al lezende raakte ik ervan overtuigd dat dit ook weleens bij mij de laatste schakel zou kunnen zijn. Van de winstuitkering die ik die maand van mijn werk kreeg, besloot ik geen luxe spullen te kopen, maar een aantal potten DCI. Al na een maand kwam mijn cyclus op gang en inmiddels menstrueer ik alweer ruim een halfjaar regelmatig. Wat ben ik blij dat ik geen genoeg heb genomen met alleen symptoombestrijding!”

