

Overgangsalder – Sundhedsudvalgsmøde 14 September 2026

Lasse Gliemann
Lektor i kredsløbsfysiologi
Viceinstitutleder
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet

UNIVERSITY OF COPENHAGEN



Indhold

- Overgangsalderens biologi
- Symptomer
- Identitet og kontrol
- Samfundsøkonomiske konsekvenser

Kapitel 1. Overgangsalderens biologi

Hvad tror I at vi baserer vores viden om overgangsalder på?



Bestseller

Everything you
always wanted to
know about **sex***

Explained by
David Reuben, M.D.

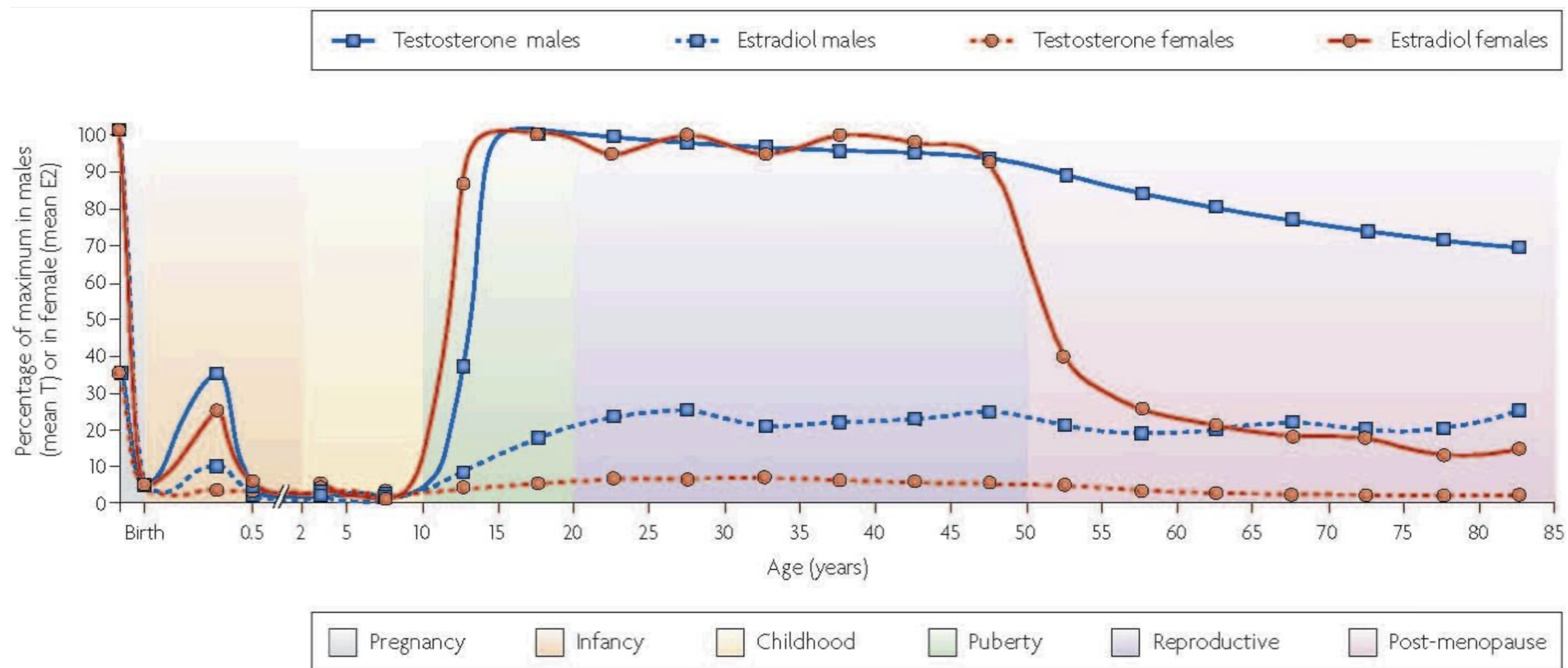
* BUT WERE AFRAID TO ASK

Overgangsalder anno 1969

'As estrogen is shut off, a woman comes as close as she can to being a man. Increased facial hair, deepened voice, obesity, and decline of breasts and female genitalia all contribute to a masculine appearance. Not really a man but no longer a functional woman, these individuals live in a world of intersex. Having outlived their ovaries they have outlived their usefulness as human beings.'

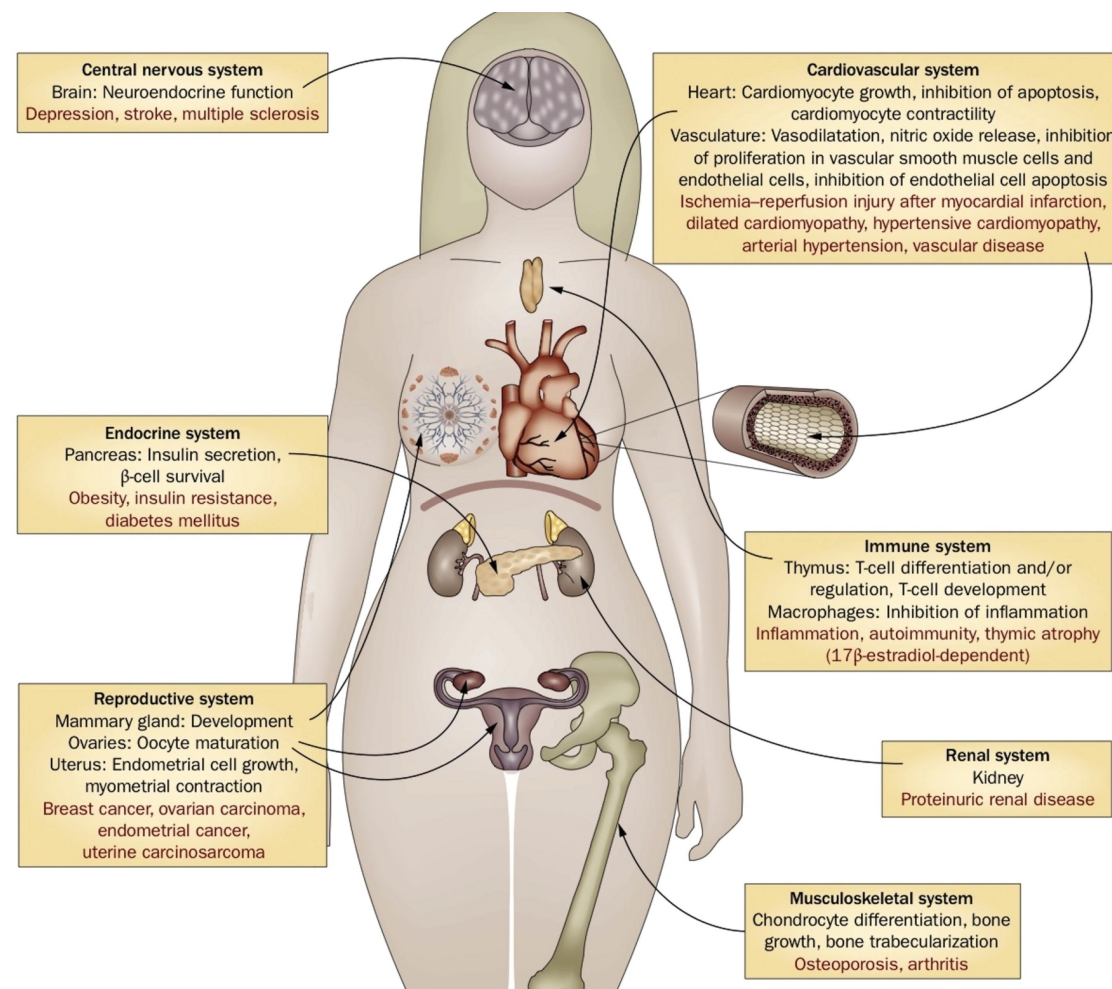
(1969, p. 287)

Hormonforandringer igennem livet



Østrogen – vigtige opgaver

- Direkte effekter af østrogen:
 - Cyklus, ægløsning, slimhinder
 - Hjertets funktion
 - Hjernes funktion
 - Blodkarrenes evne til at regulere blodgennemstrømning
 - Immun systemet (antioxidant)
 - Knoglestyrke
 - Energiomsætning, insulinfølsomhed og fedt-deponering



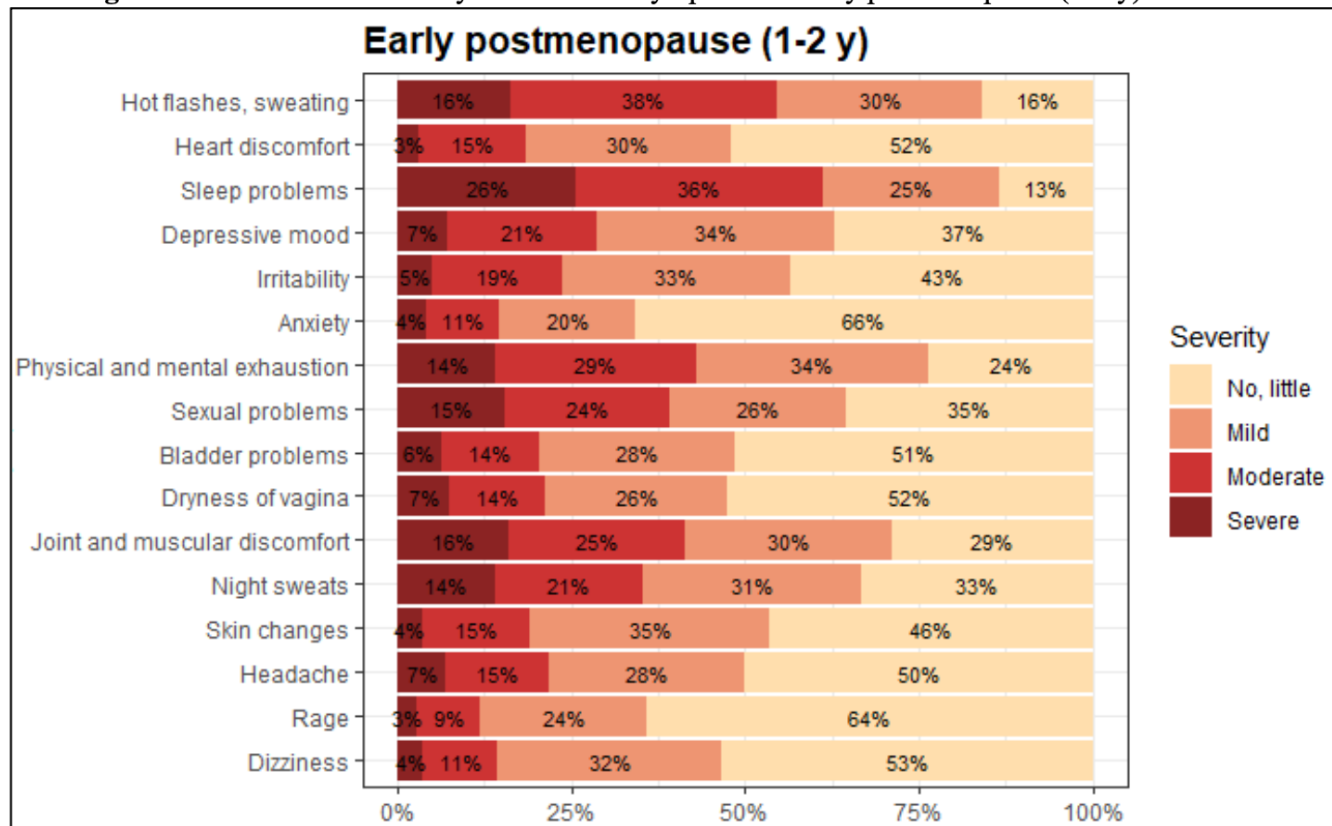
Kapitel 2. Symptomer, identitet og kontrol



KISO Survey (DK, n=153.800, 2024)

(næste runde i 2027 – hvis ellers der er nogen som vil støtte det...

Fig. S2c Prevalence and severity of individual symptoms in early postmenopause (1-2 y)



Sample size: n=8,314 (n varies by 2 across the 16 sub-analyses due to missing values).

Note: MRS 11-item symptoms and 5 additional symptoms. "Severe" and "extremely severe" were combined into "severe".

Abbreviations: MRS, Menopause Rating Scale; y, years.

Symptomerne har selv sagt en stor betydning for individet

De mest udbredte symptomer

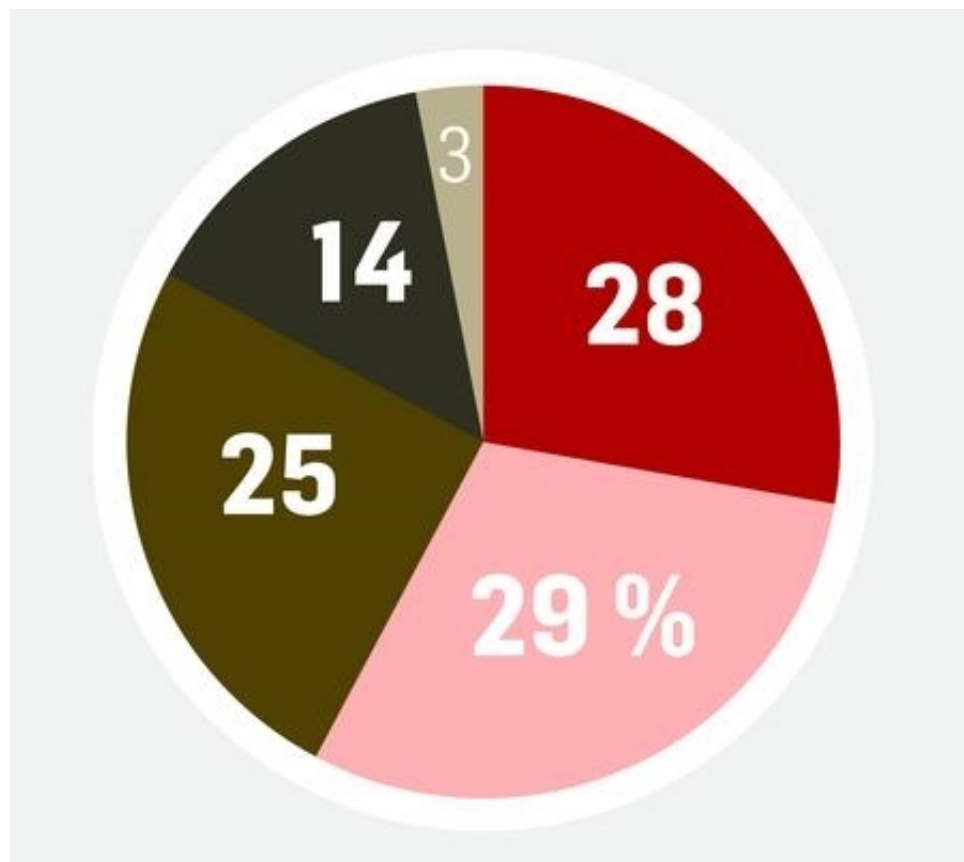
Sådan fordeler følgende symptomer sig blandt kvinder i overgangsalder. Listen viser de symptomer, kvinder oplever i moderat, alvorlig og meget alvorlig grad.

1	Søvnproblemer	54 %
2	Hedeture	43 %
3	Fysisk og psykisk udmattelse	39 %
4	Led-og muskelømhed	39 %
5	Seksuelle problemer	35 %
6	Nattesved	30 %
7	Depressiv sindstemning	28 %
8	Irritabilitet	22 %
9	Hovedpine	22 %
10	Skedetørhed	21 %
11	Blæreproblemer	20 %
12	Ændringer i hud	18 %
13	Hjertegener	18 %
14	Angst	15 %
15	Svimmelhed	15 %
16	Raseri	12 %

Kilde: Kvinder i Sund Overgang (KISO) Survey 2024. Tallene er afrundede.

Grafik: FJP

Symptomerne har selv sagt en stor betydning for individet



- **6** eller flere symptomer af moderat, alvorlig eller meget alvorlig grad
- **3-5** symptomer af moderat, alvorlig eller meget alvorlig grad
- **1-2** symptomer af moderat, alvorlig eller meget alvorlig grad
- Milde symptomer
- Ingen symptomer

Kilde: Kvinder i Sund Overgang (KISO) Survey 2024.
Tallene er afrundede.
Grafik: FJP

Identitet og kontrol

- Individet i samfundet:
 - Idealisering af effektivitet, kontrol af krop og følelser, individansvar
- Individet i det sociale hverdagsliv
 - Familie, arbejde, fritidsliv



Identitet og kontrol

- Individets udfordringer ift. symptomer
 - Kontroltab; hedeture, vægt, depression, raseri, søvn, inkontinens
 - Skam, ensomhed
- Glem ikke at mange også oplever denne fase i livet positiv
 - Øget handlekraft, mere fokus på sig selv



Kapitel 3. Samfundsøkonomiske konsekvenser



Samfundsøkonomiske konsekvenser af overgangsalder i Danmark

- Laver man regnestykket:
- Kvinder i overgangsalder x andel som er påvirket x % reduceret arbejdsevne x årsindkomst = estimat for samfundsøkonomiske konsekvenser
- 3,6-4,3 mia kr / år *
- ~10.200 årsværk



* beregninger baseret på:
Danmarks Statistik, SoS rapport Socialstyrelsen.se, Statistics Finland, Todorova et al. 2023 (DK, SWE, NO, FIN), Lipasti et al. 2023 (FIN), DiBonaventura et al. 2013(DE, FR, SPA, ITA, UK)

“Er vi ikke snart i mål? Har vi ikke snakket nok om OA”



Oplysning, pjece og guide



Overgangsalder burde være en sundhedspolitisk prioritet

- Påvirker en meget stor gruppe borgere
- Dokumenteret stor betydning for livskvalitet (arbejdsliv, familieliv, fritidsliv)
- Betydelige samfundsøkonomiske konsekvenser

"Og så har vi endnu ikke talt om lighed i sundhed, uddannelse, indkomst, bopæl, adgang til information & hjælp"

Vidensportal på KiSO.ku.dk



Nyheder



Overgangsalder er en naturlig livsfase, som bør anskues både biologisk, humanistisk og

Pjece fra KiSO

