

Een complete e-gids voor en door vrouwen in de overgang.

De overgang? Alles wat je moet weten!

(Maar wat niemand je vertelt)

Met recepten voor een
gezond menopauzedieet

De invloed van stress
op de overgang

Natuurlijke oplossingen voor
de meest voorkomende
klachten

En veel meer!

www.menovitaal.be

A.Vogel



Inhoud

Voorwoord	p. 3
Hoofdstuk 1: Wat gebeurt er tijdens de overgang?	p. 4
1.1 De overgang, wat is dat nu eigenlijk?	p. 5
1.2 De overgang vs. de menopauze: vaak verwisseld, totaal verschillend!	p. 6
1.3 Je hormonen en de overgang, wat gebeurt er allemaal?	p. 8
1.4 Een overzicht van de meest typische overgangsklachten.	p. 11
1.5 In de overgang of niet? Doe de test!	p. 13
1.6 Oplossingen voor de 5 meest voorkomende overgangsklachten!	p. 14
1.7 Opvliegers... Hoe ontstaan ze en wat doe je ertegen?	p. 16
1.8 Leen Steyaert over hormoontherapie: een goed idee of niet?	p. 18
Hoofdstuk 2: Voeding en de overgang	p. 21
2.1 Leen Steyaert over hét menopauzedieet: voorkom gewichtstoename tijdens de overgangsjaren!	p. 22
2.2 Weten is eten! 7 voedingstips om je overgangsklachten te verzachten.	p.24
2.3 Wat eten we vandaag? Heerlijke recepten voor vrouwen in de overgang.	p.27
Hoofdstuk 3: De invloed van stress op de overgang	p.43
3.1 Stress in de overgang? Jouw ergste vijand!	p.44
3.2 Leen Steyaert over de overgang en een druk leven: leren combineren!	p.46
3.3 Leen Steyaert over Mindfulness in de overgang: train je mentale sterkte!	p.48
Hoofdstuk 4: Sporten tijdens de overgang	p.51
4.1 Opvliegers? Uitzweten ermee?	p.52
4.2 Terug beginnen met sporten? Loop niet te hard van stapel!	p.54
Hoofdstuk 5: Natuurlijke hulp in de overgang	p.56
5.1 De kracht van de natuur, ook bij overgangsklachten.	p.57
Hoofdstuk 6: MenoVitaal, gezond en vitaal na je 45^{ste}	p.59
6.1 MenoVitaal: hét online platform voor vrouwen in de overgang.	p.60

Voorwoord

door Marina Cluysen

Hallo daar!

Fijn dat je mijn e-book hebt gedownload. Laat ik beginnen met me even voor te stellen! Ik ben Marina Cluysen, gediplomeerd herboriste en al sinds 1999 aan de slag bij Biohorma Belgium als gezondheidsconsulente.

Omdat ik merkte dat er veel te weinig correcte en duidelijke informatie te vinden is over de overgang, besloot ik om hierover een blog op te starten. Et voilà, MenoVitaal werd geboren! Een blog met leuke en interessante artikels, geschreven vanuit mijn eigen ervaringen met de overgang.

En nu is er dus ook mijn allereerste boek! Een e-book weliswaar, maar toch: een boek! Hierin verzamelde ik de allerleukste en interessantste artikels over de overgang. Alles wat je moet weten, maar wat niemand je ooit vertelde. Want helaas; tot op heden is praten over de overgang toch nog een beetje taboe...

Partner in crime

Bij de uitwerking van dit e-book, kon ik ook weer beroep doen op de kennis van Leen Steyaert. Zij is Vlaanderens eerste overgangsconsulente. Vanuit een positieve invalshoek begeleidt ze in haar [praktijk](#) dagelijks vrouwen in de overgang. Daarnaast is zij ook schrijfster van het boek 'Stralend door de overgang'.

Leen is een beetje mijn 'partner in crime' want op mijn blog (MenoVitaal) staat ze je bij met raad op maat en beantwoordt ze maandelijks (gezondheids)vragen over de overgang. Daarnaast schrijft ze regelmatig een gastblog. En ook in dit e-book is ze dus aanwezig!

Veel leesplezier!

Liefs, Marina



Hoofdstuk 1

Wat gebeurt er tijdens de overgang?



De overgang...

Wat is dat nu eigenlijk?

Rond je 45^{ste} begint de productie van oestrogeen te verminderen en kom je in de overgang. Zoals het woord zelf aangeeft, gebeurt dit niet van de ene dag op de andere, maar is het een proces dat geleidelijk aan zijn intrede doet.

Maar wat is de overgang nu eigenlijk?

De overgang is een periode die gekenmerkt wordt door verandering. Het is het begin van een compleet **nieuwe levensfase**.

Los van de emotionele reacties die deze veranderingen teweegbrengen, komen er vaak ook heel wat **lichamelijke klachten** bij kijken.

Ongeveer 2/3e van alle vrouwen in de overgang krijgt namelijk af te rekenen met **overgangsklachten**. Stemmingwisselingen, opvliegers, (nachtelijk) zweten, gewichtstoename, ... zijn daarvan bekende voorbeelden.

Hoe lang duurt de overgang?

De duur van de overgang verschilt van vrouw tot vrouw. Gemiddeld begint ze rond je 46^{ste} en duurt ze zo'n 4 à 5 jaar. Uitzonderingen komen natuurlijk ook voor. Zo zijn er vrouwen bij wie het tien jaar duurt.

Overgangsklachten

De overgang (en hoe je die beleeft) is dus uniek voor elke vrouw. Ook de intensiteit van de klachten kan verschillen.

Zo heeft de ene vrouw amper last van overgangsklachten terwijl de andere er zoveel last van heeft dat het haar hele leven op z'n kop zet! Vrouwen met een ongezonde levensstijl ondervinden doorgaans meer last.

Je kan de overgang dan ook een beetje zien als een laatste **waarschuwingssignaal** van je lichaam: het is nu of nooit om gezonder te gaan leven!



De overgang vs. de menopauze

Vaak verwisseld, totaal verschillend!

Vaak worden de begrippen 'overgang' en 'menopauze' door elkaar gebruikt alsof het synoniemen zijn voor elkaar. Niets is minder waar. De overgang is een proces dat bestaat uit verschillende fases: de premenopauze (of de perimenopauze), de menopauze en de postmenopauze. Tijdens dit proces maak je de 'overgang' van vruchtbaar naar onvruchtbaar.

In de overgang doorloop je in het algemeen **drie fases**. Voor elke vrouw verlopen deze in een ander tempo. In de eerste fase, de **premenopauze**, vermindert langzaam de hoeveelheid vrouwelijke hormonen (oestrogeen en progesteron) in het lichaam. De menstruatie verandert hierdoor en kan in eerste instantie zelfs vaker en heviger voorkomen.

Uiteindelijk worden de tussenpozen steeds langer en blijft de menstruatie weg. Wanneer je laatste menstruatie langer dan 12 maanden geleden is, is de tweede fase aangebroken: de **menopauze**. Deze fase duurt slechts één dag.

Hierna spreken we van de **postmenopauze**. Je eierstokken hebben geen vruchtbare eitjes meer en het lichaam produceert bijna geen oestrogenen en progestagenen (progesteron) meer.

Fase 1: de premenopauze/perimenopauze

In deze eerste fase vinden er dus geleidelijk aan veranderingen plaats in je lichaam. In het begin zijn deze zo subtiel dat je er haast niets van merkt. Stemningswisselingen, vermoeidheid, pijnlijke spieren, ... aanvankelijk link je dit doorgaans niet aan de overgang. Veel vrouwen leggen de link eigenlijk pas wanneer de meest gekende overgangsklacht de kop opsteekt: de gevreesde **opvliegers**. Pas wanneer ze hiermee geconfronteerd worden, beseffen ze echt dat ze in de overgang zijn.

Deze symptomen komen voort uit een schommelende hormoonspiegel: de hoeveelheid oestrogeen begint af te nemen en het progesteron gehalte neemt af. Je hormonen raken uit evenwicht en de premenopauze doet zijn intrede. Omdat het zo geleidelijk aan verloopt, kan dit proces al jaren aan de gang zijn in je lichaam voor je iets merkt. Bij sommige vrouwen start het al op hun 35^{ste}.

Gemiddeld genomen merken de meeste vrouwen rond hun 46^{ste} dat ze in de premenopauze (oftewel de overgang) zijn.

Fase 2: de menopauze

Deze fase duurt welgeteld 1 dag. Het is de dag van je **allerlaatste menstruatie**. Op het moment zelf kan je de menopauze dus niet bepalen. Pas achteraf, wanneer je laatste menstruatie langer dan 12 maanden geleden is, kan de menopauze vastgesteld worden. Aangezien je niet langer menstrueert, ben je nu ook niet meer vruchtbaar.

Wanneer je in de menopauze komt, is voor elke vrouw verschillend. Bij sommigen start de overgang al vroeg (begin 40), bij anderen veel later. Bij de ene vrouw duurt de overgang dan weer heel kort en bij de ander kan het wel tien jaar duren!

Fase 3: de postmenopauze

In de postmenopauze produceer je geen vruchtbare eitjes meer. Ook de hormoonproductie in de eierstokken valt stil. Andere organen nemen deze taak nu over. Tot het hormonale evenwicht in je lichaam hersteld is, kunnen overgangsklachten aanhouden.

Overgangsklachten: waarom ik?

En mijn zus niet? Of mijn buurvrouw? Of mijn beste vriendin? Jaloersmakend, toch? Terwijl jij badend in het zweet door de overgang gaat, lijkt het voor jouw zus een fluitje van een cent. Waarom heeft zij zoveel geluk en jij niet? Wel...

Eenzijds heeft het inderdaad een beetje met geluk te maken. Sommige vrouwen hebben nu eenmaal meer last van overgangsklachten dan anderen. Maar anderzijds ben je **zelf mede verantwoordelijk**. Draag je goed zorg voor jezelf? Rook je niet? Las je voldoende tijd voor ontspanning in en vermijd je stress? Sport je regelmatig? Is het antwoord op deze vragen meestal neen? Dan is de kans groot dat jij meer hinder ondervindt van overgangsklachten dan je zus die op deze vragen wel ja kan antwoorden.

Zorg nu voor later!

Eigenlijk zou je zo vroeg mogelijk moeten beginnen met **jezelf goed te verzorgen**. Eet gezond en evenwichtig, beweeg regelmatig, rook niet, vermijd stress, slaap voldoende en zorg voor voldoende ontspanning in je leven. Uit onderzoek blijkt namelijk duidelijk dat vrouwen die dit doen, veel minder last hebben van menopauzesymptomen.

Heb je jezelf een beetje verwaarloosd? Het is nog niet te laat. Nu, tijdens je overgangsjaren, is het namelijk extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Op die manier kan je overgangsklachten zoveel mogelijk beperken.

De kunstmatige menopauze

Ten laatste is er ook nog de **kunstmatige menopauze**. Hoewel de meeste vrouwen op natuurlijke wijze in de overgang gaan, zijn er ook vrouwen waarbij dit niet het geval is. Dit kan gebeuren door een **operatie** (bv. het verwijderen van de eierstokken), het ondergaan van **chemotherapie** of **bestraling**. In dat geval spreken we van een 'kunstmatige' menopauze die vaak gepaard gaat met hevige klachten.

Wanneer een vrouw op jonge leeftijd door de menopauze gaat, kan het risico op hartziekten en osteoporose toenemen doordat ze minder lang oestrogenen hebben geproduceerd.

Algemene overgangsklachten? Famosan Overgang Totaal!

[*Famosan Overgang Totaal*](#) bevat een combinatie van plantenextracten en mineralen die een **brede ondersteuning** geven bij **overgangsklachten**.

Cimicifuga helpt je lichaam te ondersteunen en in balans te blijven en gaat opvliegers tegen. Zink draagt bij aan een normale hormoonhuishouding en (vet)stofwisseling en een gezonde huid, haar en nagels. Dankzij de Magnesium blijf je je prettig en energiek voelen tijdens overgang.

Tenslotte helpt duindoornbes bij een droge huid, ogen, vagina en mond.

Je hormonen en de overgang

Wat gebeurt er allemaal?

Opvliegers, stemmingswisselingen, hoofdpijn, vermoeidheid, ... Stuk voor stuk bekende en veelvoorkomende overgangsklachten. En stuk voor stuk worden ze veroorzaakt door hetzelfde probleem: een hormonale disbalans in de overgang. Je schommelende hormoonspiegels veroorzaken dus heel wat problemen. Maar wat gebeurt er eigenlijk precies met je hormonen in de overgang? En waarom geeft dat zoveel problemen?

Je kan het hormonenstelsel van vrouwen een beetje vergelijken met een auto. Door één onderdeel in gang te zetten (of tot stilstand te doen komen), komt een hele resem andere onderdelen ook in beweging (of tot stilstand). Alles is onderling namelijk verbonden, waardoor kleine veranderingen meteen een groot effect hebben op je hele lichaam. Dat is ook noodzakelijk om kinderen op de wereld te kunnen zetten. Maar wanneer je eenmaal in de overgang komt, kan je hier al snel hinder van ondervinden.

De twee grote boosdoeners in de overgang? De hormonen progesteron en oestrogeen! Doordat de productie van deze twee hormonen in de overgang achteruit gaat, krijg je af te rekenen met een **hormonale disbalans**.

Symptomen hormonale disbalans

Een hormonale disbalans is herkenbaar aan verschillende symptomen. Zo kan je last krijgen van angstgevoelens, verminderde eetlust, gewichtstoename, concentratiestoornissen, slaapproblemen, ... Ook stemmingswisselingen en prikkelbaarheid komen vaak voor.

Daarnaast kan je ook last hebben van haaruitval, nachtelijk zweten, vaginale droogheid en een opvallend zware, onregelmatige of pijnlijke menstruatie.

Al deze klachten ontstaan doordat je lichaam zich aanpast aan de **nieuwe 'hormoonsituatie'**. Die aanpassing kan enkele jaren duren.

Hormonen en de menopauze: een omgekeerde puberteit!

In de puberteit stijgt onder invloed van bepaalde klieren in de hersenen de productie van oestrogeen en progesteron. Deze hormonen zorgen ervoor dat er een eitje gaat rijpen in de eierstokken en de menstruatie op gang komt. De vruchtbare periode is dan begonnen. Ook op uiterlijk vlak vinden er veranderingen plaats: je borsten gaan groeien, je heupen worden breder en je krijgt schaamhaar.

In de overgang komt er een tegenovergesteld proces op gang: de hoeveelheden oestrogeen en progesteron dalen terug, de rijping van eicellen neemt af tot je niet langer menstrueert. Ook nu treden **fysieke verschijnselen** op. Waar je in je puberteit bv. ineens last kreeg van een vette huid en puistjes, kan je nu net last krijgen van een droge huid, droge ogen en een droge vagina.

Normale menstruatiecyclus

Op de afbeelding op de volgende pagina zie je hoe een normale menstruatiecyclus eruit ziet, zonder het gebruik van anticonceptiemiddelen. Daarop zie je heel duidelijk wat de aanmaak van oestrogeen en progesteron (en ook testosteron) teweegbrengt in je lichaam en welk effect het heeft op je gemoedstoestand.

Zo zie je dat je vlak na je menstruatie een oestrogeenpiek krijgt waardoor je je heel goed voelt. Naarmate je lichaam zich voorbereidt op een nieuwe menstruatie neemt de oestrogeenproductie af en stijgt de progesteronproductie. Een schommeling die zich ook duidelijk laat merken: je voelt je een pak minder goed in je vel.

Het hormoon oestrogeen

Oestrogenen of estrogenen worden ook wel de **vrouwelijke hormonen** genoemd. Zij spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken en bij zwangerschap en ze regelen mee de menstruele cyclus. Ook mannen produceren oestrogeen, maar in beperkte mate.

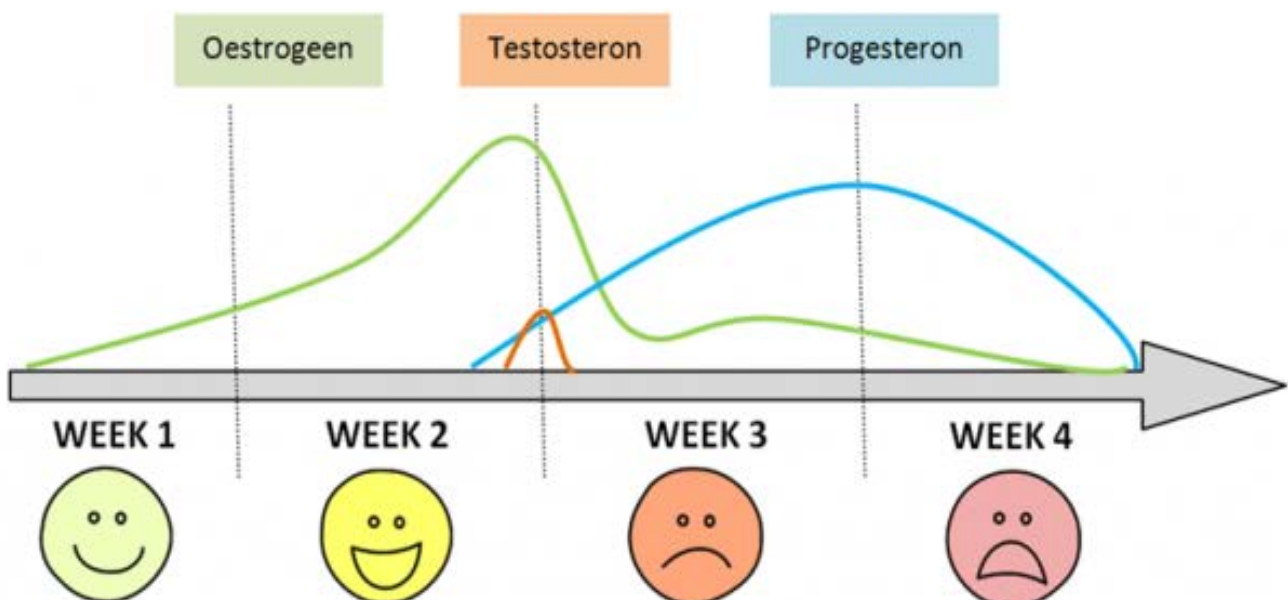
Oestrogenen spelen een belangrijke rol bij de lichamelijke ontwikkeling in de puberteit, houden de vagina soepel en staan in voor de productie van het cervix-slijm dat van invloed is op de activiteit en levensduur van zaadcellen in de vagina.

Het hormoon oestrogeen speelt ook een erg belangrijke rol in de overgang. Het hormoon oestrogeen wordt in de overgang namelijk minder aangemaakt door je lichaam waardoor de rijping van de eicellen verandert. Wanneer de rijping van de eicellen helemaal stopt, daalt de oestrogeenproductie ook definitief.

Onder invloed van de dalende oestrogeenproductie krijg je last van overgangsklachten. Een voorbeeld is een zwaardere menstruatie. Als de rijping van de eicellen langer duurt, wordt het baarmoederslijmvlies langer gestimuleerd door te groeien. Met als gevolg dat tijdens de menstruatie meer baarmoederslijmvlies wordt afgestoten.

Oestrogeen heeft echter ook een invloed op andere lichaamsfuncties:

- Het zorgt bijvoorbeeld voor genoeg calcium (kalk) in de botten.
- Verder heeft oestrogeen invloed op de conditie van de huid, haren, urinewegen en bloedvaten.
- Ook zorgt het voor een goede doorbloeding van de schede. Dat heeft ook invloed op het seksleven van de vrouw.



Het hormoon progesteron

Progesteron is het geslachtshormoon dat door het gele lichaam wordt geproduceerd in de eierstokken. Het speelt een belangrijke rol bij de **vruchtbaarheidscyclus**. Tijdens de zwangerschap neemt de progesteronproductie toe, met name in de placenta.

Vlak voor de eisprong en in de laatste 10 à 12 dagen voor de menstruatie scheidt je lichaam progesteron af. Progesteron heeft diverse functies. Sommige daarvan komen enkel tot stand in samenwerking met oestrogeen. Wanneer een eikel bevrucht wordt, werken progesteron en oestrogeen samen om de bevruchte eikel de optimale omstandigheden te verschaffen om uit te groeien tot een voldragen vrucht. Direct na de bevruchting zorgt progesteron er bijvoorbeeld voor dat zaadcellen nog maar moeilijk door het slijm in de mond van de baarmoeder kunnen dringen en andere eicellen kunnen bevruchten. Het bereidt het slijmvlies van je baarmoeder voor, zodat een bevruchte eikel zich makkelijker kan innestelen.

Na de innesteling zorgt progesteron ervoor dat er geen nieuwe eicellen rijpen/vrijkomen die bevrucht kunnen worden en het vermindert de prikkelbaarheid van de baarmoederspiervezels.

Aan het begin van je leven word je als meisje geboren met X aantal eicellen. Voor elke vrouw is dit aantal verschillend. Vanaf je puberteit, rijpt er maandelijks een eikel, gevolgd door een menstruatie (indien de eikel niet bevrucht wordt). Na de eisprong, maakt je lichaam progesteron aan. Maar wanneer je voorraad eicellen afneemt, mindert ook je progesteronproductie. Totdat je geen eicellen meer aanmaakt.

Veel vrouwen merken dit aan een toename van premenstruele klachten zoals een wisselend humeur, gespannen borsten, een opgeblazen gevoel, Al deze klachten kunnen duiden op een **progesterontekort**. Ook kan je menstruatie door het progesterontekort in de overgang heviger zijn en langer duren. De productie van het hormoon progesteron neemt als eerste af in de overgang. Pas na een tijdje daalt ook de oestrogeenproductie.



Een overzicht van De meest typische overgangsklachten

Gemiddeld kom je zo rond je 46^{ste} in de overgang. Je lichaam maakt geleidelijk aan geen vrouwelijke hormonen meer aan, de menstruatie stopt en je bent niet langer vruchtbaar. Los van de emotionele reactie die deze ingrijpende veranderingen teweegbrengen, komen er vaak ook heel wat lichamelijke klachten kijken bij de overgang. Een overzicht van de meest typische overgangsklachten en wat je ertegen kunt doen.

Lichamelijke overgangsklachten

1. Opvliegers en nachtelijk transpireren

De meest bekende klacht die vrouwen in de overgang hebben, is tegelijkertijd ook één van de meest vervelende. De beruchte 'opvliegers' zijn namelijk geen pretje. Deze **warmteopwellingen**, die vaak gepaard gaan met overmatig zweten, komen op onverwachte momenten: tijdens een etentje met vrienden op restaurant, middenin een vergadering op het werk, tijdens het shoppen in de supermarkt ... Het spreekt voor zich dat het bijzonder vervelend is wanneer je het plots te warm krijgt en het zweet je uitbreekt terwijl je aan de supermarktkassa staat aan te schuiven.

Ook **nachtelijk transpireren** is zo'n typische overgangsklacht die te maken heeft met hormonale schommelingen in je lichaam.

2. Spier- en gewrichtsklachten

In de overgang wordt het eiwit **collageen** zwakker. Collageen is een soort fundament in elk weefsel. Als dit fundament minder wordt, heeft dit gevolgen voor de spieren en gewrichten, deze verliezen kracht en soepelheid. Blijf juist nu de spieren trainen, dit houdt de spieren soepel.

3. Droge huid

Door de afname van oestrogeen verandert de kwaliteit van de huid. De hoeveelheid collageen en elastine in de huid neemt af. Hierdoor wordt de huid minder elastisch en stevig. Ook is de huid minder goed in staat vocht vast te houden met als gevolg dat de huid droger wordt en er meer **rimpels** komen. Bovendien worden er minder nieuwe huidcellen aangemaakt. Door het afnemen van de huiddichtheid wordt de huid dunner.

Besteed extra aandacht aan de verzorging van de huid. Dat is niet alleen smeren met een goede crème, maar ook veel drinken, gezond en gevarieerd eten en vaak naar buitengaan.

4. Slapeloosheid

Tijdens de overgang kan slapeloosheid vaker voorkomen omdat het **bioritme** verandert. De slapeloosheid kan zich uiten in moeilijk in slaap kunnen vallen, juist veel wakker worden 's nachts of heel vroeg wakker worden. Door dit slaapgebrek is men tijdens de dag erg vermoeid, wat prikkelbaar of snel afgeleid.

5. Obstipatie

Een **opgeblazen gevoel** of obstipatie komt in de overgang meer voor doordat de darmbeweging door de geslachtshormonen wordt beïnvloed. Zorg voor voeding met genoeg vezels (fruit en groenten).

6. Droge ogen, mond en vagina

Door de verminderde aanmaak van oestrogeen worden de **slijmvliezen** droger waardoor de ogen en mond droog aanvoelen. Bij de ogen geeft dit een branderig gevoel. Bij de vagina kan dit zorgen voor een droog, jeukerig gevoel en pijn bij het vrijen.

7. Gewichtstoename

Door de hormonale verandering kan sprake zijn van gewichtstoename. Ook wordt het vet anders verdeeld over het lichaam. Het vet heeft meer de neiging zich te concentreren bij de **buik** en de borsten (het bovenste deel van het lichaam).

Geestelijke overgangsklachten

Ook op geestelijk vlak heeft de menopauze een grote impact. Niet alleen onder invloed van hormonen, maar ook omdat er in deze levensfase veel verandert. De volgende **geestelijke overgangsklachten** komen het vaakst voor:

- stemmingswisselingen
- depressieve gevoelens
- onzekerheid
- nervositeit
- paniekerigheid
- gevoel van onrust
- nood aan afzondering

Overvallen deze klachten je? Blijf er dan niet mee rondlopen, maar zoek hulp. Vaak is de oorzaak te zoeken in de combinatie van hormonale schommelingen, de invloed die ze uitoefenen op je lichaam en jouw mentale zoektocht naar een manier om daarmee om te gaan. Een goed gesprek met je huisarts, vriendinnen, ... kan wonderen doen!

Overgangsklachten aanpakken

Gelukkig bestaan er heel wat natuurlijke methoden om overgangsklachten te behandelen. Het voordeel van natuurlijke middelen is dat het overgangsproces zelf intact blijft. Soms kan het wel even duren voor de behandeling aanslaat; de natuur heeft tijd nodig. Hou in elk geval steeds je arts op de hoogte van alle (natuurlijke) behandelingen die je volgt.

[*A.Vogel Famosan Salvia*](#) is een krachtig en natuurlijk product voor vrouwen in de overgang dat specifiek helpt bij **opvliegers en nachtelijk transpireren**. Het product bevat een sterk geconcentreerd salvia-extract dat je lichaam op 100% natuurlijke wijze ondersteunt. Dat betekent dat het natuurlijke overgangsproces intact blijft.

Voor vrouwen die eerder last hebben van meer **algemene overgangsklachten** is er [*A.Vogel Famosan Overgang Totaal*](#). Deze bevat een 100% natuurlijke combinatie van plantenextracten en mineralen die een brede ondersteuning geven bij overgangsklachten, zonder het natuurlijke overgangsproces te verstoren. Zo bevat dit product Cimicifuga voor een brede ondersteuning bij overgangverschijnselen. Het helpt bij opvliegers, (nachtelijk) transpireren en stemmingswisselingen. Zink draagt bij aan een normale hormoonhuishouding en (vet) stofwisseling en een gezonde huid, haar en nagels. Dankzij de magnesium blijf je je prettig en energiek voelen tijdens overgang. Tenslotte helpt duindoornbes bij een droge huid, ogen, vagina en mond

In de overgang of niet?

Doe de test!

Op een bepaald moment beginnen veel vrouwen zich af te vragen of ze nu wel of niet in de overgang zitten. Want ze krijgen wel last van bepaalde klachten, maar zijn niet zeker of die gerelateerd zijn aan de overgang. Dankzij de overgangstest weet je het meteen!

Voor veel vrouwen staat de overgang namelijk gelijk met het stoppen van je menstruatie, opvliegers en nachtelijk zweten. Ze houden er geen rekening mee dat ook (zeker in het begin) onopvallende verschijnselen eigenlijk al de **eerste signalen** zijn dat je in de overgang zit of dat deze zeer nabij is.

Vaak begint het met stemmingswisselingen. Of een nog moeizamere strijd met de weegschaal. Of je begint meer last te krijgen van huidveroudering. Kleine, onopvallende verschijnselen. Vaak besef je zelf niet eens dat er iets aan de hand is, laat staan dat je zou denken aan de overgang.

Maar dan komt de dag dat je het niet langer kan ontkennen. Die kleine, haast onopvallende alarmsignalen, zijn uitgegroeid tot heuse klokkenluiders. Je menstruatie is erg onregelmatig en je hebt misschien last van allerlei overgangsklachten zoals opvliegers, droge huid en slijmvliezen, vergeetachtigheid,

Eigenlijk is het antwoord op de vraag 'Hoe weet ik of ik in de overgang ben' dus simpel. Let gewoon goed op de veranderingen die plaatsvinden in je lichaam en stel je de vraag of ze overgangsgerelateerd kunnen zijn. Vrouwen die echt in de overgang zijn, twijfelen meestal ook niet. Ze weten het gewoon.

Twijfel je? Doe de test!

Ben je ouder dan 45?	Ja	Nee
Heb je last van slapeloosheid of nachtelijk zweten?	Ja	Nee
Is je menstruatie veranderd? Heviger of minder heviger? Langer of korter?	Ja	Nee
Is je cyclus minder regelmatig dan tevoren?	Ja	Nee
Heb je last van gewichtstoename terwijl je toch niet echt anders eet of beweegt?	Ja	Nee
Transpireer je vaker dan vroeger?	Ja	Nee
Heb je last van hoofdpijn of gevoelige borsten?	Ja	Nee
Heb je last van stemmingswisselingen?	Ja	Nee
Ben je prikkelbaarder of word je sneller boos?	Ja	Nee
Heb je last van opvliegers?	Ja	Nee

Is je antwoord meestal ja?

Je bent vrijwel zeker in de overgang.

Is je antwoord ongeveer even vaak ja als nee?

Je bent mogelijk gestart met de overgang. Bij de dokter kan je een **FSH-test** laten doen. Daarbij worden de FSH waarden in je bloed gemeten. FSH staat voor follikelstimulerend hormoon. Dit is een geslachtshormoon dat wordt gevormd in de hypofyse in het brein. Vrouwen in de overgang hebben een hogere FSH-waarde dan vrouwen die niet in de overgang zijn. Hoe hoger je FSH-waarden, hoe groter dus de kans dat je in de overgang bent.

Is je antwoord meestal nee?

Het is onzeker of je klachten met de overgang te maken hebben. Indien je uitsluitel wilt, kan je ook een FSH-test doen bij je dokter.

Oplossingen voor De 5 meest voorkomende overgangsklachten!

Het meest lastige aan de overgang? De overgangsklachten natuurlijk. Op basis van een enquête in onze MenoVitaal-nieuwsbrief konden we een representatieve top 5 samenstellen van de meest voorkomende klachten. Hieronder vind je mijn beste tips om ermee om te gaan!

1. Opvliegers

Ongeveer 64% van alle ondervraagde vrouwen gaf aan last te hebben van opvliegers. Daarmee komt dit, niet verrassend, op nummer 1 te staan in het lijstje van de 10 meest voorkomende overgangsklachten.

Sommige vrouwen hebben er heel veel last van, anderen hebben slechts af en toe een opvlieger. Maar ongeacht de frequentie, wil je er wel iets aan kunnen doen natuurlijk.

Zelf had ik voornamelijk 's nachts last van opvliegers. Mijn tip bij opvliegers is er dan ook eentje voor in de slaapkamer: leg een ijskoud koelelementje onder je hoofdkussen. Als je dan 's nachts een opvlieger krijgt, kan je jouw hoofdkussen omdraaien: dankzij het koelelement is de onderkant van je kussen namelijk lekker fris. Instant verfrissing, heerlijk!

2. Gewichtstoename

Met 47% van de stemmen op nummer 2 in onze top 10. Hoewel het geen klassieke overgangsklacht is zoals opvliegers en stemmingswisselingen, blijft het wel een typisch verschijnsel tijdens de overgang. Je eet eigenlijk niet echt anders dan normaal en toch blijven de kilo's ineens aan je plakken. Ook ik had het moeilijk om mijn gewicht onder controle te houden tijdens de overgangsjaren.

Ik heb goed nieuws en slecht nieuws voor je. Het goede nieuws? Een buikje in de overgangsjaren zorgt ervoor dat je minder last hebt van andere overgangsklachten! Het slechte nieuws? Teveel buikvet is erg ongezond en kan **hartziektes** veroorzaken. Eet daarom evenwichtig, leef gezond en beweeg dagelijks. Zorg ook voor een vlotte spijsvertering: een slechte spijsvertering met opgeblazen gevoel in maag en darmen kan namelijk ook de oorzaak zijn voor een té uitgezette buik.

Houd er ook rekening mee dat een dalende oestrogeenspiegel je eetlust aanwakkert én je **stofwisseling** vertraagt. Het is dus normaal dat je meer zin hebt om te eten, maar kies slim. Ga voor voeding met een lage glycemische index, goede eiwitten en weinig koolhydraten.

3. Slapeloosheid

Nummer 3 met 46% van de stemmen. Tijdens de overgang komt slapeloosheid vaker voor omdat je bioritme verandert. Hierdoor kan je moeite hebben om in slaap te vallen, door te slapen of uit te slapen. Door dit **slaapgebrek** ben je de volgende dag extra vermoeid, prikkelbaar of sneller afgeleid. Best om hier snel komaf mee te maken dus!

Mijn beste tip? Las elke avond voor het slapengaan een **ontspanmomentje** in. Zo kom je volledig tot rust net voor je naar bed gaat en zal je makkelijker in slaap vallen. Voor mij was het lezen van een mooi boek m'n vaste avondritueel. Zoete dromen gegarandeerd!

4. Vermoeidheid

Deze kreeg 44% van de stemmen. Niet verrassend allicht, met slapeloosheid als voorganger. Wie niet goed slaapt, is moe de volgende dag. Een lusteloos gevoel en gebrek aan energie is het logische gevolg.

Zelf hield ik mijn vermoeidheid op afstand door... meer te bewegen. Klink gek he, je moe maken om niet meer moe te zijn? Maar het werkt echt! Door te bewegen krijg je namelijk ook weer energie.

5. Stemningswisselingen en prikkelbaarheid

Nummertje vijf haalde 37% van de stemmen. Stemningswisselingen en prikkelbaarheid klinken dan ook bekend in de oren bij de meeste vrouwen in de overgang (en hun omgeving). Het ene moment is alles oké, het volgende moment lijkt het of je in een groot zwart gat bent terechtgekomen. Of je raakt al geïrriteerd door de manier waarop je partner de krant leest. Op zo'n momenten is het voor jou en je omgeving goed om te weten dat je prikkelbaarheid voornamelijk veroorzaakt wordt door de overgang en dat het dus niet direct iets met hen te maken heeft.

Wanneer ik zelf merkte dat ik prikkelbaarder was dan anders, probeerde ik stress zoveel mogelijk te vermijden. Vooral ademhalingsoefeningen zijn erg nuttig in dit geval. Voel je je prikkelbaar of geïrriteerd? Haal diep adem en focus je een minuut lang enkel en alleen op je ademhaling. Je zal stress en irritaties voelen wegebben uit je lichaam, waardoor je de wereld weer een beetje beter aankan.



Opvliegers...

Hoe ontstaan ze en wat doe je ertegen?

Rode wangen, verhoogde hartslag, klamme handjes, ... Neen, ik heb het niet over het gevoel dat je krijgt wanneer je verliefd bent. Ik heb het over opvliegers! Zowat de meest voorkomende en gekende overgangsklacht.

Ongeveer 3/4e van alle vrouwen in de overgang krijgt hiermee te maken. Hoewel het een veelvoorkomende klacht is, weten de meeste vrouwen er maar weinig over. Wat gebeurt er bijvoorbeeld in je lichaam wanneer je een opvlieger hebt? En hoe komt het dat je hier last van krijgt tijdens de overgang?

Kenmerken van opvliegers

Duur:

Opvliegers houden relatief kort aan, gaande van 30 seconden tot maximaal 3 minuten. Zo'n 30 seconden voor de opvlieger krijg je al te maken met een hittegevoel.

Aanleiding:

Opvliegers kennen geen directe aanleiding. Een opvlieger komt plots opzetten.

Transpiratie en roodheid:

Bij opvliegers is er sprake van transpiratie en roodheid in het gezicht, de nek en hals.

Moment:

Opvliegers kunnen op elk willekeurig moment van de dag en nacht optreden.

Frequentie:

De frequentie van deze warmteaanvallen ligt tussen één en twintig keer per dag.

Hartslag:

Tijdens een opvlieger stijgt je hartslag.

Oorzaak van opvliegers

Dokters gaan er van uit dat schommelingen van de oestrogenspiegels veranderingen in je neurotransmitters teweegbrengen die leiden tot een storing in de hypothalamus. De hypothalamus regelt je lichaamstemperatuur namelijk onder invloed van oestrogenen. Wanneer er een daling van oestrogenen plaatsvindt in je bloed, reageert de hypothalamus op dezelfde wijze als wanneer er sprake is van een te hoge lichaamstemperatuur.

Simpel gezegd regelt de hypothalamus je lichaamstemperatuur op basis van drie waarden: te koud, neutraal en te warm. Wanneer je hypothalamus registreert dat je het te koud hebt, zorgt hij ervoor dat je lichaamstemperatuur omhoog gaat. Bij een neutrale lichaamstemperatuur gebeurt er niks en bij 'te warm' zorgt je hypothalamus ervoor dat je gaat zweten om de overtollige warmte kwijt te raken.

Tijdens de overgang versmalt de 'neutrale zone' in je hypothalamus. Daardoor registreert je hypothalamus vaker dat je het te warm hebt. Je lichaam wilt vervolgens de overtollige warmte wegwerken, waarop je een opvlieger krijgt.

Tips bij opvliegers

Pas je kledij aan:

Trek meerdere laagjes kleding over elkaar aan. Zo kun je tijdens een opvlieger altijd een laagje uittrekken. Heb je na een opvlieger last van koude rillingen, dan trek je gewoon weer een extra laagje aan.

Kies voor katoen:

omdat je tijdens opvliegers overmatig kunt gaan zweten, is katoen een betere keuze dan synthetische stoffen. Katoen is namelijk een stof die ademt en veel vocht opneemt. Synthetische stoffen zullen daarentegen aan je huid blijven kleven.

Vermijd pikante gerechten:

Pikant gekruide gerechten kunnen opvliegers in de hand werken. Aarzel dus niet om op restaurant aan te geven dat je je gerecht liever niet te sterk gekruid hebt.

Drink minder koffie, thee, cola en alcohol:

Koffie, thee en cola bevatten cafeïne, wat opvliegers kan uitlokken. Ook met alcohol kun je beter voorzichtig omspringen om opvliegers te vermijden.

Doe aan sport:

In lichte mate weliswaar! Wanneer je te intensief sport, ga je veel vet verbranden waardoor je net minder oestrogeen overhoudt (oestrogeen wordt geproduceerd door vetcellen). Op die manier kan beweging een natuurlijk alternatief zijn voor hormoonsubstitutie therapie. Sommige onderzoekers zijn er zelfs van overtuigd dat het voorschrijven van extra beweging veel efficiënter is dan het gebruik van één of ander hormoonpreparaat!



Leen Steyaert over hormoontherapie: Een goed idee of niet?

In de overgang zijn je hormonen uit evenwicht. Maar wat hormonaal evenwicht dan wel precies is, verschilt van vrouw tot vrouw. Voor elke vrouw moet dit individueel bekeken worden. De manier waarop de hormonen werken is voor elke vrouw namelijk uniek, unieker zelfs dan een vingerafdruk. Elke vrouw reageert daardoor anders op de schommelingen die zich in de overgang voordoen. Is hormoontherapie een goed idee om je hormonen terug in evenwicht te brengen en je overgangsklachten op te vangen?

Is jouw laatste menstruatie langer dan een jaar geleden? Dan zit je in de menopauze. In de jaren ervoor valt je hormoonproductie geleidelijk aan stil waardoor overgangsklachten kunnen optreden. Ook in de jaren erna moet je lichaam wennen aan deze **nieuwe hormoonsituatie** en kan je last hebben van menopauze-klachten. Tot er een nieuw evenwicht ontstaat...

Overgangsklachten en je levensstijl

Veelvoorkomende overgangsklachten zijn opvliegers, nachtelijk transpireren, droge slijmvliezen (neus, mond, ogen, vagina) en stemmingswisselingen. Als je nog altijd niet gezond leeft bij het begin van de overgang, is een aanpassing van je levensstijl echt noodzakelijk: gezonde voeding, beweging en stoppen met roken zijn absolute voorwaarden om de overgang goed te doorstaan.

Voor sommige vrouwen is dit echter niet voldoende. Voor hen kan een voedingssupplement zoals [A.Vogel Famosan Overgang Totaal](#) uitkomst bieden. Dit supplement bevat cimifuga en duindoornolie tegen nachtelijk transpireren en droge slijmvliezen; zink voor een normale hormoon- en vetstofwisseling en voor het versterken van haren en nagels en magnesium voor het geheugen, geestelijke veerkracht en het behouden van een gezond botweefsel.

Hormoonsubstitutietherapie (HST) in de overgang

Hormoontherapie is het toedienen van hormonen tijdens en na de overgang om op die manier overgangsklachten te verzachten. Daardoor ondervinden ze geen of zeer weinig klachten. We moeten hier onderscheid maken tussen de klassieke, synthetische hormoontherapie en de bio-identieke hormoontherapie. De levenskwaliteit van vrouwen met overgangsklachten neemt enorm toe dankzij hormoonsubstitutie.

Controverse

Er is veel controverse rond hormoontherapie omdat er vaak geen onderscheid wordt gemaakt tussen synthetische en bio-identieke hormonen. Nieuwe, meer genuanceerde studies uit 2007, tonen aan dat het risico op hart- en bloedvatziektes daalt als je onmiddellijk tijdens of na de menopauze **natuurlijke hormonen** neemt. Het risico op borstkanker stijgt een beetje maar is minder groot dan je risico op borstkanker door 2 glazen alcohol per dag te drinken, 5 tot 10 kilo aan te komen of geen lichaamsbeweging te hebben. Je levensstijl is hierin dus nog steeds de meest bepalende factor.

Natuurlijke middelen en overgangsklachten

Om hun overgangsklachten op te vangen, maken steeds meer vrouwen gebruik van natuurlijke supplementen met **fyto-oestrogenen** (isoflavonen, lignanen, coumestanen) afkomstig van vlaszaad, soja, rode klaver, resveratrol en cimifuga (een bestanddeel uit [A. Vogel Famosan Overgang Totaal](#)), als natuurlijk alternatief voor hormoontherapie.

De meeste van deze supplementen zijn veilig en doeltreffend op voorwaarde dat je je houdt aan de maximale dosering van 40 à 100 mg isoflavonen per dag. Veel epidemiologische studies tonen aan dat er een verband bestaat tussen een verminderde inname van **isoflavonen-rijke voeding** (bonen, peulvruchten, erwten) en een stijgend aantal welvaartsaandoeningen zoals bepaalde soorten kanker, overgangsklachten en osteoporose. Isoflavonen hebben dus zeker een gunstig effect op de gezondheid.

Uit een aantal studies blijkt dat isoflavonensupplementen overgangsklachten aanzienlijk kunnen verminderen en dat ze het borst- en baarmoederweefsel niet veranderen, zodat ze ook veilig zijn voor langdurig gebruik. Bij vrouwen die zeer vroeg in de overgang komen, is het veelal aangewezen om hormoontherapie te gebruiken.

Bio-identieke hormonen in de overgang

Een alternatief zijn bio-identieke hormonen. Veel vrouwen met erg veel overgangsklachten (of vrouwen met een verhoogde kans op osteoporose) kiezen tegenwoordig voor bio-identieke hormonen. De resultaten van de jongste onderzoeken in verband met bio-identieke hormonen in de overgang zijn veelbelovend en tonen aan dat ze volledig veilig zijn.

Tegenwoordig kiezen complementaire artsen ook vaak voor een meer langdurige behandeling met bio-identieke hormonen. De voordelen zijn vooral het comfort van de vrouw, de bescherming tegen osteoporose en het verminderd risico op hart- en vaatziekten, minder vaginale klachten en blaasproblemen.

Omdat bio-identieke hormonen niet oraal ingenomen worden, maar via transdermale (via de huid) of vaginale weg worden toegediend, kan de optimaal werkzame, fysiologische dosis laag blijven en individueel worden aangepast, waardoor bijwerkingen praktisch onbestaande zijn. Deze lage dosis zal je lever en lichaam niet overbelasten wat wel het geval kan zijn met synthetische hormonen. De transdermale toediening biedt bovendien een extra bescherming tegen tromboses dankzij de bloedverdunnende eigenschappen van de gels.



De rol van progesteron

Als je kiest voor bio-identieke hormoontherapie moet zowel oestrogeen (oestradiol = 17 Beta-estradiol) als progesteron toegediend worden. Sommige artsen zijn van mening dat je geen progesteron nodig hebt als je geen baarmoeder meer hebt, maar niets is minder waar. Progesteron heeft naast het afremmen van de aangroei van het baarmoederslijmvlies namelijk nog andere functies zoals een gunstige werking op de botten, het stimuleert de cellen die bot opbouwen en heeft een ontstekingsremmende werking.

Progesteron heeft een algemeen kalmerende werking en wordt daarom bij voorkeur 's avonds genomen. Dit in tegenstelling tot oestrogeen dat een stimulerende werking heeft en daarom best 's morgens wordt toegediend.

Kies je voor deze hormonen? Start hier dan zo snel mogelijk mee als je in de overgang bent. Zo vermijd je dat de receptoren die de toegang verlenen tot je cellen niet meer werkzaam zijn en bezet zijn door andere stofjes of door **xeno-oestrogenen** (afvalstoffen uit het milieu door poetsmiddelen, plastics en uitplassen van de pil) die de werking van je lichaamseigen hormonen kunnen nabootsen.

Bio-identieke hormonen zijn ontworpen in een laboratorium. Ze groeien niet aan de bomen maar komen voort uit natuurlijke grondstoffen. Zowel estradiol als progesteron worden gemaakt uit de stof diosgenine en deze is afkomstig uit de wortel van de wilde zoete aardappel. Deze hormonen zijn identiek aan de structuur van je eigen lichaamshormonen.

In het boek 'De kracht van je vrouwelijke hormonen' van Dr. Sylvie Demers kan je lezen dat bio-identieke hormonen juist beschermend werken naar kanker toe, in tegenstelling tot de progestagenen met een niet-lichaamseigen moleculestructuur (zoals MPA, norethisteron, desogestrel, drospirenon). Je hormoonklieren verdrogen als het ware naarmate je ouder wordt en een fysiologische, gecontroleerde dosis hormonen kan dit proces compenseren.

Kies je voor bio-identieke hormoontherapie dan kan je in mijn boek 'Leef en eet volgens je oer Ritme en word fit, slank en gelukkig' (Uitgeverij Manteau) een schema vinden voor het gebruik ervan volgens het natuurlijke ritme.

Mijn mening?

Naar mijn mening moet elke vrouw zelf vrij kiezen welke weg ze inslaat. Ik geef je de raad om jezelf goed te informeren bij personen die kennis van zaken hebben om in alle vrijheid een bewuste keuze te kunnen maken.

Het belangrijkste is ook dat je niet vergeet om eerst al je andere gezondheidsproblemen aan te pakken en je levensstijl te verbeteren indien je dit nog niet hebt gedaan.

The image features two glass bottles filled with a vibrant red smoothie, likely made of raspberries. Each bottle has a red and white striped paper straw inserted into the top. The bottle in the foreground is in sharp focus, showing the texture of the smoothie and some condensation on the glass. The second bottle is slightly out of focus in the background. In the bottom right corner, a small cluster of fresh raspberries with green leaves is visible. The background is a plain, light-colored surface.

Hoofdstuk 2 Voeding en de overgang

Leen Steyaert over hét menopauzedieet

Voorkom gewichtstoename tijdens de overgangsjaren!

Wat je ook doet, in de overgang verandert je figuur. Je taille verdwijnt en het wordt steeds moeilijker de kilo's te bestrijden. De meeste vrouwen komen in de overgang zo'n vier à vijf kilo bij. En dat is helemaal normaal! Minder bekend is dat veertig procent van de vrouwen in de overgang — zonder het te weten — hyperinsulinemie krijgen, een stofwisselingsprobleem waarbij het suikermetabolisme helemaal ontregeld is en je insulinepeil chronisch hoog blijft. Door gezond te eten en regelmatig te bewegen kan je al veel doen. Maar ook je hormonen spelen hier een zeer grote rol...

In mijn praktijk zie ik vaak vrouwen die streng diëten en fanatiek sporten om af te slanken. Zonder veel resultaat (tenzij het verzakken van hun borsten!). Je hormonen bepalen mee waar je vet opslaat. Maar tijdens de menopauze raakt dit mechanisme van slag, waardoor je buikvet aanzienlijk kan toenemen. Zeker als je ongezond eet, weinig beweegt en stress hebt.

Het belang van goede voeding

Je wéét dat een gezond, **volwaardig en evenwichtig eetpatroon** nodig is om je lichaamsgewicht op peil te houden. En toch is het voor velen erg moeilijk om gezonde voeding als eerste optie te zien. Toch is het eigenlijk heel simpel. Of je het nu een mediterrane voedingsplan, een oerdieet of authentieke voeding noemt, het komt allemaal op hetzelfde neer. Fruit, groenten, vis, een beetje vlees, olijfolie en verse kruiden zijn de basis. Alcohol, koffie en zuivel moet je zo veel mogelijk vermijden.

Gewichtstoename tijdens de overgang: hoeveel is normaal?

Ik zei het hierboven al: een aantal kilogram (4 à 5 kg) aankomen is heel normaal in de overgang. Je lichaam wil zo veel mogelijk oestrogenen opsparen als reserve en plant deze neer in het lichaamsvet. Middein de overgang is het daardoor heel moeilijk om enkele kilo'tjes kwijt te geraken; je lichaam wilt dat vet bijhouden om oestrogenen in op te slaan.

Na de overgang, als je in de (post)menopauze zit, zal je merken dat het weer wat eenvoudiger is om je lichaamsgewicht op peil te houden. Begin dus niet fanatiek te diëten tijdens de overgang: de kans dat het mislukt is groot. Pas wel je voeding aan. Kies zoveel mogelijk voor verse en **onbewerkte voeding** die je zelf bereidt.

De 80/20 regel

De 80/20 regel wil zeggen dat je voor 80 procent gezonde verse, authentieke voeding eet en voor 20 procent wat toegeeflijker bent. Voeding heeft namelijk ook een grote sociale en genotsfactor, dus in het weekend kan je al eens 'zondigen'. Heb je gezondheidsklachten of overgewicht, ga dan eerst langere tijd voluit voor een 100 procent gezond voedingspatroon. Je zal merken dat veel gezondheidsklachten vanzelf verbeteren of zelfs verdwijnen.

Vaak worden allerlei gezondheidsklachten onterecht toegeschreven aan de overgang. In realiteit zijn het eigenlijk gezondheidsklachten die al langer aanwezig waren (soms jaren vóór je menopauze) maar nu pas verergeren doordat je hormonen gaan schommelen.

Voorkom gewichtstoename met het menopauze-dieet

Het menopauze-dieet is de ideale manier om **gewichtstoename** tijdens de overgangsjaren onder controle te houden. Houd rekening met onderstaande tips en je zal merken dat het een pak vlotter verloopt. Maar ook bepaalde lichamelijke klachten (die gepaard gaan met de overgang) zullen afnemen dankzij dit 'dieet'.

- De afname van oestrogeen zorgt ervoor dat je botten fragieler worden. De beste remedie? Bewegen, bewegen en nog eens bewegen. Vooral touwtjespringen (of andere belastende sporten voor je botten zoals lopen en snelwandelen) helpen de **botaanmaak** te stimuleren.
- Je lichaam heeft nu extra nood aan calcium. Dit haal je uit je voeding. Maar niét uit dierlijke producten. Die leveren harde kalk, zoals krijt. En harde kalk kan niet ingebouwd worden in de beendermatrix. De 'goede' calcium haal je uit **groene groenten** zoals broccoli en groene bladgroenten.
- Ook **vitamine D** is belangrijk voor je botsterkte. Ga daarom zoveel mogelijk naar buiten als de zon schijnt en neem een supplement in de donkere wintermaanden.
- Warme dranken, pikant voedsel en alcohol kunnen **opvliegers** uitlokken en zijn niet geschikt tijdens de menopauze. Vermijd het zoveel mogelijk.
- **Cafeïne** vergroot de kans op slaapstoornissen en bij vermoeide mensen put het de bijniere extra uit. Vermijden is ook hier weer de boodschap!
- Eet regelmatig vette vis, rijk aan **omega 3**. Dit helpt opvliegers verminderen en is goed voor je hart en bloedvaten.

Weg met love handles en bolle buikjes

Je eet gezond en toch kom je aan? Dan raad ik je aan koolhydraten uit brood, pasta, rijst en aardappelen te vermijden (en natuurlijk ook alle snelle snacks en snoepgoed). Deze hebben een enorme invloed op je suikerspiegel en kunnen leiden tot **hyperinsulinemie**. Heb je een dikke buik en dijen, love handles en vet dat over de rand van je beha hangt? Concentreert je vetopstapeling zich vooral rond je middel? Dan is de kans groot dat je al aan hyperinsulinemie leidt. Je tailleomvang is dan groter dan je heupomvang (zoals bij het appelvormige lichaamstype).

Je lichaam regeert niet meer op de insuline, een hormoon dat de suikerstofwisseling regelt. Je krijgt een gewichtstoename en last van **hypoglykemie**: geeuwhonger, concentratieverlies, slaperigheid, vermoeidheid, prikkelbaarheid en zweetaanvallen.

Zet vanaf nu zo vaak mogelijk kaneel, kruidnagel, verse kruiden, veenbessen, bosbessen, broccoli, groene thee, avocado en visolie op het menu. Mineralen zoals chroom, magnesium en zink zullen je ondersteunen om je voedingspatroon te heroriënteren.

En vergeet vooral niet te bewegen. Fietsen, yoga, pilates, gewichtjes heffen en nordic walking zijn goede bewegingsvormen voor vrouwen in de menopauze.



Weten is eten!

7 voedingstips om je overgangsklachten te verzachten!

Overgangsklachten kunnen erg lastig zijn. Daarom is het extra belangrijk om gezond en evenwichtig te eten in de overgangsjaren. Voedsel geeft je niet alleen energie, het kan ook helpen om bepaalde overgangsklachten te verzachten. Speciaal voor jou een overzichtje van de 7 beste voedingsmiddelen voor vrouwen in de overgang. Smakelijk!

Peulvruchten

De meest ergerlijke overgangsklachten zijn doorgaans te wijten aan een oestrogeentekort. Een dieet dat rijk is aan **fyto-oestrogenen** kan deze klachten verlichten. Zet regelmatig sojabonen, kikkererwten en linzen op het menu.

Ook peulvruchten zijn erg goed. Ze zijn namelijk rijk aan foliumzuur, magnesium, kalium, vitamine B en ijzer. Ook bestaan ze voor ongeveer 25% uit **proteïnen** waardoor ze echt thuishoren in het rijtje met superfoods. Eigenlijk zou je aan elke maaltijd fyto-oestrogenen moeten toevoegen.

Lijnzaad

Last van ontstekingen, vocht vasthouden, neerslachtige en/of geïrriteerde gevoelens? De hoge concentratie aan essentiële vetzuren (omega 3 en omega 6) in lijnzaad kunnen deze problemen verhelpen. Vooral bij opvliegers, nachtelijk zweten (de 2 vaakst voorkomende overgangsklachten!) en vaginale droogheid is lijnzaad erg goed. Het bevat namelijk heel veel lignanen, een vorm van fyto-oestrogenen.

Groene bladgroenten

Laad je bord vol met kruisbloemige groenten zoals boerenkool en groene bladgroenten. Zij zitten boordevol **calcium en magnesium** wat goed is voor je botten. Magnesiumrijke voeding kan ook helpen bij overgangsklachten zoals migraine, depressie en angstgevoelens.

Vette vis

Zalm, makreel, sardientjes, haring, ... Stuk voor stuk voorbeelden van vette vis. Overheerlijk! En ze zijn een goede bron van **omega 3 vetzuren**, die opvliegers en depressieve gevoelens aanpakken.

Noten en zaden

Walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten en amandelnoten zijn een zeer goede snack. Of verwerk ze in je salade. Ze zijn rijk aan onverzadigde vetten, calcium, magnesium, kalium en zink waardoor ze erg goed werken tegen overgangsklachten. Ze verbeteren ook de dichtheid van je botten waardoor ze mee helpen om **osteoporose** te voorkomen.

Winterpompoe

Winterpompoe is rijk aan **vitamine A**, een essentiële vitamine voor een gezonde huid, tanden, botten en zachte weefsels. Het is rijk aan vezels waardoor het constipatie tegengaat. Hier hebben vrouwen in de overgang regelmatig last van, zonder te beseffen dat dit een overgangsklacht is.

Winterpompoe is een veelzijdige groente die in veel gerechten verwerkt kan worden.

Voedingssupplementen

Je lichaam heeft, zeker tijdens de overgang, nood aan vitamines. Deze geven je namelijk voldoende energie om overgangsklachten aan te pakken. Ook als je gezond en evenwichtig eet, is het soms erg moeilijk om aan je dagelijkse portie vitamines te komen. Voedingssupplementen kunnen in dat geval de oplossing zijn.

Dit eet je beter niet!

Waar het ene voedsel je overgangsklachten verzacht, lokt het andere net klachten uit. Daarom zetten we ook enkele voedingstips op een rijtje zodat je weet wat je vanaf nu beter niet meer (of slechts in beperkte mate) op het menu zet.

Zuivelproducten

De meeste vrouwen weten dat ze tijdens en na de menopauze aandacht moeten hebben voor het calciumgehalte in hun lichaam om **botontkalking** (osteoporose) te voorkomen. De meesten gaan dan ook meer melkproducten en kaas eten. Houd er echter rekening mee dat melkproducten slijmvorming in de hand werken. Bovendien hebben veel mensen moeite om melkproducten te verteren, zonder dat ze het weten. Het is daarom beter om calcium voornamelijk te halen uit **groene groenten**.

Biologische, zure zuivelproducten zoals karnemelk, kwark en Griekse yoghurt, kunnen van tijd tot tijd wel eens op het menu staan

Sojaproducten

Maar alleen **niet-gefermenteerde soja!** Miso, tempeh, sojasaus, ... zijn wel echte aanraders. Zij bevatten veel fyto-oestrogenen en vangen zo klachten op die veroorzaakt worden door een verminderd oestrogeengehalte.

Sojamelk, sojaroom, sojaboter, ... hebben dit effect niet. Het zijn fabrieksbroeuwsels die nog maar weinig met soja te maken hebben.

Cafeïne

Cafeïnerijke dranken zoals koffie, energiedrankjes en frisdranken kunnen opvliegers triggeren en bijdragen aan **slapeloosheid**. Aangezien je sowieso al minder goed slaapt door de overgang, is het beter om cafeïnerijke dranken zoveel mogelijk te vermijden. Toegegeven: dit is zeker niet altijd makkelijk. Maar een goede nachtrust is echt de moeite waard!

Alcohol

Alcohol heeft een negatief effect op je gezondheid in het algemeen. Drinken is vaak een sociale aangelegenheid, dus het kan erg lastig zijn om nee te zeggen tegen een glaasje wijn. Gelukkig hoeft je het niet helemaal te laten. Probeer je alcoholgebruik te beperken tot maximaal 1 alcoholisch drankje per dag en bestel drankjes waar minder alcohol in zit als je toch gezellig iets wilt drinken in gezelschap.

Suiker

Als overgangsklachten je dag weer eens verpesten, kan het erg verleidelijk zijn om jezelf te troosten met een stukje taart, chocolade of een bolletje ijs. Suiker, zeker net voor het slapengaan, zorgt echter voor een piek in je **bloedsuikerspiegel** waardoor je sneller weer honger krijgt. Daarnaast lokt suiker opvliegers uit.



Koolhydraten

Probeer zoveel mogelijk lege of slechte koolhydraten te vermijden. Deze bewerkte, **geraffineerde koolhydraten** vind je in wit brood, pasta en rijst. Deze zetmeelrijke producten maken snel komaf met je honger, maar ze hebben weinig nutritionele waarde. Veel vrouwen krijgen te maken met gewichtstoename tijdens de overgang en koolhydraten spelen daarin zeker een rol.

Vet vlees

Slecht nieuws voor de fastfoodlovers. Vette etenswaren zoals spek en kipnuggets staan op de 'zwarte lijst'. Ze bevatten namelijk erg veel **verzadigde vetten**, transvetten, cholesterol, suiker en zout. Koop liever een stukje mager vlees. Indien nodig kan je aanwezig vet nog wegsnijden voor je het klaarmaakt.

Pikant voedsel

Pikant voedsel (en warme maaltijden in het algemeen) zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur omhoog gaat waardoor je meer last krijgt van opvliegers. Houd je echt van een pikante maaltijd en kan je niet zonder? Dan is doseren de boodschap! Kleine hoeveelheden pikant voedsel zijn niet zo'n groot probleem.

Zout

De effecten van zout op overgangsklachten zijn talrijk. Ik bespreek ze uitgebreid in mijn blogpost: [Het effect van zout op overgangsklachten](#) .



Wat eten we vandaag?

Heerlijke dagmenu's speciaal voor vrouwen in de overgang!

Eerder in dit magazine kon je al lezen dat bepaalde voedingsmiddelen een positief effect hebben op je overgangsklachten. En dat anderen dan weer net het tegenovergestelde effect hebben. Even nadenken over wat je gaat eten, kan je dus heel wat problemen besparen! Met deze dagmenu's, speciaal voor vrouwen in de overgang, kan je makkelijk zelf aan de slag gaan!

Dag 1: Ontbijt: Griekse yoghurt met hüttenkäse en walnoten

Waarom?

Eiwitten worden overal in het lichaam gebruikt als bouwstof. De huid en het bindweefsel bevatten eiwitten, maar ook bepaalde neurotransmitters zoals serotonine en dopamine hebben als grondstof een eiwit. En dit zijn de 'feel good' stofjes die je in de overgang goed kunt gebruiken. Daarnaast geven eiwitten een verzadigd gevoel en stabiliseren ze de bloedsuikerspiegel. Met een stabiele bloedsuikerspiegel heb je minder kans op stemmingswisselingen en honger later op de dag. Kom maar op met die eiwitten dus!

Ingrediënten:

- 250 ml Griekse Yoghurt
- 1 flinke eetlepel hüttenkäse
- Circa 10 verse aardbeien (of diepvries)
- 6 walnoten
- ½ eetlepel honing

Bereiding:

Meng de Griekse yoghurt met de hüttenkäse en de honing. Garneer met de aardbeien en walnoten.



Dag 1: Lunch: Bietensalade met makreel

Waarom?

Bieten bevatten stoffen die de lever ondersteunen. En juist de lever heeft het in de overgang extra druk met de opbouw en afbraak van bepaalde hormonen. Daarnaast bevatten bietjes stoffen waar de huid blij van wordt. Makreel bevat op zijn beurt weer goede vetten die van belang zijn voor de hormoonhuishouding.

Ingrediënten:

- 100 gram gekookte en geraspte bietjes (kant-en-klaar bij de afdeling verse groenten in je supermarkt)
- ½ rode ui
- 1 makreelfilet (circa 150 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- Plukje verse tuinkers

Bereiding:

Snijd de rode ui en de makreelfilet in stukjes en meng dit met de geraspte bietjes. Besprenkel het geheel met olijfolie en tuinkers.



Dag 1: Diner: Koolraapfrietjes en notenburgertjes met radijsjessalsa

Waarom?

In de overgang kan je door de wisselende hormoonhuishouding erg veel zin hebben in ongezonde dingen. Helemaal niet erg natuurlijk als je daar af en toe aan toegeeft. Maar dit gerecht laat zien dat 'snacken' ook heel gezond kan zijn. Zo bevat koolraap maar weinig koolhydraten en zitten de radijsjes bomvol actieve stoffen die net als bietjes de lever (en daarmee de hormoonhuishouding) ondersteunen. De notenburgertjes geven je een verzadigd gevoel en bevatten goede vetten uit de walnoten.

Ingrediënten voor de frietjes:

- ½ koolraap
- Roomboter of kokosolie
- [Herbamare](#) (zout) en peper

Bereiding:

Breng water aan de kook. Schil de koolraap en snijd deze in frietjes. Kook de koolraapfrietjes in 10 minuten beetgaar. Laat uitlekken en dep goed droog. Doe roomboter of kokosolie in de pan en bak de frietjes in 5 minuten krokant.

Ingrediënten voor 3 kleine notenburgertjes:

- 100 gram diepvrieserwtjes
- 1 handje walnoten (30 gram)
- 1 ei
- 1 klein sjalotje
- ½ teen knoflook
- ½ theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel havermout
- [Herbamare](#) (zout) en peper
- Roomboter of kokosolie om in te bakken

Bereiding:

Laat de erwtjes ontdooien. Meng alle ingrediënten met een staafmixer of blender tot een homogene massa. Doe in een kom en laat 10 minuten in de koelkast staan. Maak dan van het mengsel 3 kleine burgertjes en bak die in roomboter of kokosolie in ongeveer 10 minuten goudbruin.

Ingrediënten voor de Radijsjessalsa:

- 7 radijsjes
- 1 theelepel citroenrasp
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 grote muntblaadjes
- Snufje [Herbamare](#)
- 1 eetlepel honing

Bereiding:

Was de radijsjes, verwijder het loof en snijd de radijsjes in kleine stukjes. Meng in een kommetje de olijfolie, citroenrasp, Herbamare en honing. Snijd de muntblaadjes fijn en voeg deze toe. Overgiet de radijsjes met de dressing.



Dag 2: Ontbijt: Frambozen Bosbessensmoothie boordevol antioxidanten

Waarom?

Antioxidanten zijn stoffen die het lichaam beschermen tegen DNA-schade door vrije radicalen. Deze vrije radicalen komen vrij tijdens normale stofwisselingsprocessen in het lichaam, maar kunnen ook gevormd worden door o.a. luchtvervuiling, UV-straling en stress. Voldoende antioxidanten in de voeding beschermen de huid en gaan veroudering tegen. Antioxidanten vind je in felgekleurde groenten en fruit. Bosbessen en frambozen spannen wat dat betreft de kroon. Ze vormen een heerlijke combinatie in deze romige smoothie.

Ingrediënten:

- 50 gram frambozen
- 50 gram bosbessen
- 150 ml kokosmelk
- 250 ml natuuryoghurt
- Een handvol spinazie
- 1 eetlepel [Molkosan Fruit](#)

Bereiding:

Meng alle ingrediënten met een mixer of in een blender en serveer onmiddellijk.



Dag 2: Lunch: Boerenkool Veenbessensalade

Waarom?

In de overgang kan er botontkalking optreden omdat er steeds minder oestrogeen geproduceerd wordt wat de botten beschermt. Niet voor niets wordt er dan ook aangeraden in die periode voldoende calcium te eten. Ook vitamine D, vitamine K2, magnesium en silicium zijn van belang voor de botopbouw. Calcium vind je niet alleen in melkproducten, ook groene groenten zoals spinazie en boerenkool bevatten een goed opneembare vorm van calcium. Sla dan ook je slag met deze heerlijke boerenkoolsalade.

Ingrediënten voor de salade:

- 1 boerenkool, versnipperd
- ½ kopje gedroogde veenbessen
- ½ kopje snijbonen
- 4 kerstomaatjes, gehalveerd

Ingrediënten voor de dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- Sap van ½ citroen
- 1 eetlepel honing
- [Herbamare](#)
- Zwarte peper

Bereiding:

Meng eerst alle ingrediënten voor de salade in een grote kom.

Meng daarna alle ingrediënten voor de dressing in een kleine kom.

Sprenkel de dressing over de salade en serveer onmiddellijk.



Dag 2: Diner: Broccotini

Waarom?

Groenten zoals broccoli, bloemkool, boerenkool en radijs zijn een aanrader als je in de overgang bent. Ze bevatten de Dindolmethaan oftewel DIM. Deze stof helpt de hormoonhuishouding te balanceren en ondersteunt je lever bij het afbreken en opbouwen van hormonen. Deze salade is in een handomdraai klaar en zorgt dat je een flinke portie broccoli binnen krijgt.

Ingrediënten voor de salade:

- 100 gram quinoa
- 200 gram broccoli
- 2 handen spinazie
- 1 kleine rode ui
- 1 grapefruit, partjes (sap van hart grapefruit bewaren voor dressing)
- Zeezout of [Herbamare](#), naar smaak

Ingrediënten voor de dressing:

- Klein handje ongebrande en ongezouten cashewnoten
- Zwarte peper
- Zeezout of [Herbamare](#)
- Water
- Sap van het hart van de grapefruit



Bereiding:

Giet of spoel de quinoa af en laat uitlekken. Plaats in een pan met vers water en kook gedurende 8-10 minuten. Zet het vuur uit, giet het water dat eventueel nog in de pan zit af en laat nog even nagaren met het deksel op de pan.

Snijd de broccoli in kleine roosjes. Verwijder de schil van de ui en snijd in ringen. Plaats de broccoli en ui in een pan met stoommandje. Zorg ervoor dat de bodem van de pan bedekt is met een paar centimeter water. Plaats het deksel op de pan en stoom gedurende 3-4 minuten tot de broccoli een heldergroene kleur heeft.

Haal de groenten uit het stoommandje en laat afkoelen. Plaats de afgekoelde quinoa, broccoli en ui in een grote schaal. Verwijder de schil van de grapefruit en snijd in partjes. Voeg toe aan de rest.

Knijp nu het overgebleven hart van de grapefruit uit boven een blender of maatbeker.

Week cashewnoten gedurende 15 minuten in heet water. Giet af en plaats in de blender of maatbeker.

Gebruik een staafmixer of blender om het tot een mooie romige saus te maken, voeg eventueel wat koel water toe om de juiste romige structuur te krijgen. Breng de dressing op smaak met zeezout of Herbamare en verse zwarte peper.

Voeg de dressing toe aan de salade en gebruik je handen om alles goed te verdelen. Voeg spinazie toe en serveer.



Dag 3: Ontbijt: Ananassmoothie

Waarom?

Vitamine C staat bekend om zijn weerstandverhogende eigenschappen, maar is net zo belangrijk voor het behoud van een stevige, gezonde huid. Zeker in de overgang kun je baat hebben bij voldoende vitamine C. Het zorgt namelijk dat collageen optimaal aangemaakt kan worden, waardoor er minder snel rimpels ontstaan. Ananas is rijk aan vitamine C en bevat ook enzymen die de spijsvertering ondersteunen. Perfect dus om in de ochtend te eten.

Ingrediënten:

- 1/4 verse ananas
- 1 gember
- 250 ml wortelsap
- Sap van een halve citroen
- 1 avocado
- Handvol verse basilicumblaadjes
- 1 eetlepel [Molkosan Fruit](#)

Bereiding:

Schil de ananas en snijd deze in kleine stukjes. Schil daarna de gember en snijd of rasp deze in kleine stukjes.

Verwijder dan de pit uit de avocado en snijd deze ook in stukken.

Meng de ananas, gember, wortelsap, citroensap, avocado, basilicum en Molkosan Fruit met een blender of staafmixer.



Dag 3: Lunch: Venkelsalade met gerookte zalm

Waarom?

Vetten staan al lang niet meer in het verdomhoekje. Zo weten we inmiddels dat ze een belangrijke rol spelen in tal van processen in het lichaam. Onze hersenen, immuunsysteem en ook het hormoonstelsel hebben allemaal vetten nodig om optimaal te functioneren. Zeker in de overgang is het van belang voldoende goede vetten binnen te krijgen, omdat ze een bouwsteen zijn voor bepaalde hormonen. Goede vetten vind je onder andere in noten en zaden, vette vis en avocado's. Met dit recept krijg je een dosis gezonde omega 3 vetzuren uit zalm binnen.

Ingrediënten:

- 200 gram venkel
- 100 gram kwark
- 100 gram gerookte zalm
- 10 gram rucola
- 20 gram veldsla
- 1 rijstwafel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel fijngesneden verse dille
- [Herbamare](#) en peper

Bereiding:

Verwijder het groen van de venkelknol en snijd de knol in dunne plakjes. Stoom deze in 10 tot 15 minuten gaar in een stoompan of kook in ongeveer 5 minuten gaar in een klein laagje water in een pan met deksel. Hak het groen van de venkel fijn en meng met dille, olijfolie en kwark.

Snijd de gerookte zalm fijn en meng door het kwarkmengsel. Breng op smaak met Herbamare en peper. Was de rucola en de veldsla en hussel ze in een kom door elkaar. Schep hier bovenop het kwarkmengsel.

Laat de venkel nog even afkoelen en schep vlak voor het serveren de venkel bij de kom en verkruimel de rijstwafel erover.



Dag 3: Diner: Tagliatelle van courgette

Waarom?

In de overgang kan de stofwisseling soms wat trager werken. Dat kun je merken doordat je zomaar wat kilo's aankomt, ook al eet je hetzelfde als altijd. Het kan dan helpen een tijdje wat minder koolhydraten tot je te nemen. Koolhydraten minderen hoeft niet moeilijk te zijn. Wist je bijvoorbeeld dat je van bloemkool rijst kan maken? Courgette is op zijn beurt een heerlijke vervanger van spaghetti. Zo krijg je ook nog eens extra veel groenten binnen. Van deze tagliatelle zal iedereen smullen.

Ingrediënten:

- 1 courgette (200 gram)
- 100 gram broccoli
- 75 gram rundergehakt (of vegetarisch gehakt)
- 150 gram tomatenpassata (uit pak/pot van 500 gram)
- ½ Spaanse peper (of naar smaak)
- 1 teentje knoflook
- 5 blaadjes basilicum
- ½ theelepel kaneel
- 2 eetlepels olijfolie
- [Herbamare](#) en peper



Bereiding:

Snijd de courgette met een speciale groentesnijder in dunne linten (of met een kaasschaaf in dunne plakjes en dan met een mes in linten).

Was de broccoli en snijd in kleine stukjes.

Snipper de knoflook en Spaanse peper (zonder de pitjes als je niet van pikant houdt).

Verwarm de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en Spaanse peper een minuut of 5 zonder ze te laten verkleuren. Voeg het gehakt toe en bak deze kort aan. Voeg de tomatenpassata toe en breng aan de kook.

Voeg dan de broccoli toe en laat de tomatensaus 10 minuten zachtjes pruttelen. Scheur ondertussen de basilicumblaadjes fijn.

Breng de saus op smaak met Herbamare, peper en kaneel.

Leg de courgettelinten op een bord, schep de saus erop en garneer met basilicum.



Dag 4: Ontbijt: Overnight Oats

Waarom?

B-vitamines zijn nodig om efficiënt energie te halen uit de voeding die we eten. Ook de schildklier heeft B-vitamines nodig om optimaal te functioneren. In de overgang kun je nogal eens last krijgen van lusteloosheid en dan kunnen de B-vitamines zeker een steuntje in de rug zijn. Havermout bevat van nature B-Vitamines en is ook nog eens een super start van de dag: het houdt je verzadigd tot aan de lunch.

Ingrediënten:

- 50 gram havermout
- 300 ml amandelmelk
- Merg van ½ vanillestokje
- ¼ van een verse ananas in kleine stukjes

Bereiding:

Zet de havermout een avond van tevoren met ruim water in de week. Giet de volgende ochtend het water van de geweekte havermout af.

Breng de havermout met de amandelmelk en het merg van het vanillestokje in een pannetje aan de kook en laat zachtjes koken tot je een romige pap hebt.

Doe de havermout in een kom en serveer met stukjes ananas.



Dag 4: Lunch: Omelet met feta, avocado en kerstomaatjes

Waarom?

In de overgang is voldoende vitamine D onontbeerlijk. Het zorgt dat de botten goed calcium kunnen opnemen en vasthouden, waardoor ze sterk blijven. Vitamine D is ook van belang voor een goede weerstand en kan helpen bij stemmingswisselingen. De makkelijkste manier om eraan te komen is door elke dag voldoende zonlicht op te vangen. 5 à 10 minuten in de zon zitten is een goede start om voldoende vitamine D aan te maken. Ook bepaalde voedingsmiddelen zoals eieren bevatten vitamine D. Als je dit lunchgerecht in het zonnetje opeet sla je 2 vliegen in 1 klap.

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 eetrijpe avocado
- Handje basilicumblaadjes
- 1 tomaat (in plakjes)
- 50 gram feta
- [Herbamare](#) en peper
- Kokosolie of roomboter om in te bakken

Bereiding:

Kluts de eieren en voeg Herbamare en peper toe.

Bak de omelet gaar en brokkel op het laatst de feta erover.

Haal uit de pan en garneer met de avocado, tomaat en de basilicumblaadjes.



Dag 4: Diner: Linzenburger met geroosterde groenten en kwarksaus

Waarom?

Voldoende vezels in de voeding zorgen er voor dat de stoelgang soepel verloopt. Maar vezels doen meer dan dat. Zo zorgen ze dat afvalstoffen sneller uit het lichaam verdwijnen en hebben ze een regulerend effect op de oestrogeenspiegel. Groenten, fruit en peulvruchten bevatten veel wateroplosbare vezels. Zo zijn linzen echte vezelbommetjes. Met deze burgers zet je een heerlijk vegetarisch gerecht op tafel.

Ingrediënten:

- 150 gram jonge bietjes
- 150 gram jonge wortels
- 1 ui (150 gram)
- 1 stengel bleekselderij
- 110 gram linzen uit blik
- 1 ei
- 25 gram havermout
- 50 gram kwark
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ eetlepel roomboter
- ½ eetlepel fijngesneden verse peterselie
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngesneden verse tuinkruiden (peterselie, basilicum, dille)
- [Herbamare](#) en peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Was ondertussen de bietjes en wortels en snijd ze in blokjes van ongeveer 1x1 cm (jonge wortels en bietjes hoef je niet te schillen). Pel de ui en snijd deze in 8 partjes.

Doe de groenten in een ovenschaal en meng met 2 eetlepels olijfolie. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en rooster de groenten in ongeveer 45 minuten gaar. Schep af en toe om.

Snijd ondertussen de knoflook fijn en de bleekselderij in dunne plakjes.

Pureer de helft van de linzen en meng deze met de overige linzen, ei, havermout, peterselie, knoflook, Herbamare en peper naar smaak.

Laat het linzengehakt een paar minuten rusten. Heeft het mengsel de dikte van gehakt, maak er dan 2 kleine hamburgers van. Is het nog niet dik genoeg, meng er dan wat extra havermout door.

Meng de kwark met de tuinkruiden en breng op smaak met Herbamare en peper.

Als de groenten in de oven bijna gaar zijn, kun je de linzenburgers bakken. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de linzenburgers aan beide kanten 2 minuten.

Haal de geroosterde groenten uit de oven. Meng de gesneden bleekselderij door de rest van de groenten.

Eet de burgers met de groenten en het kwarksausje



Hoofdstuk 3

De invloed van stress op de overgang



Stress in de overgang?

Jouw ergste vijand!

De overgang is één van de meest stresserende periodes in het leven van een vrouw. Het is een periode die in het teken staat van verandering. Soms klein, soms ingrijpend. Soms gaat het ook gepaard met een hele resem overgangsklachten. En dat allemaal door een schommelende hormoonspiegel! Veel vrouwen ervaren in deze periode van hun leven veel stress. Op mentaal, emotioneel én fysiek vlak. Maar net in deze periode is stress je ergste vijand. Ontdek hier waarom dat zo is en wat je kan doen om je stress onder controle te houden.

De vele veranderingen tijdens de overgang brengen vaak heel wat stress met zich mee. De overgang veroorzaakt nu eenmaal heel wat **spanning** die zich laat voelen op diverse vlakken in je leven. Denk maar aan de relatie met je partner, je kinderen en je relatie met jezelf. Sommige dagen herken je jezelf niet eens meer.

Wat is stress?

We hebben allemaal wel eens te maken met stressvolle situaties. Een veeleisende job, examens, onverwachte problemen: stress is daarbij een natuurlijke reactie. In je hersenen komt bij stresserende situaties cortisol vrij, een **stresshormoon**. Het verhoogt je mentale en lichamelijke alertheid. Je lichaam maakt zich klaar voor een inspanning: je voelt je gespannen en ook mentaal heeft stress een impact op jou.

Wanneer je een lichte vorm van stress of spanning ervaart, kan dat prestatie-bevorderend werken. Wanneer stress echter de bovenhand neemt, kan het beklemmend gaan werken waardoor je net stilvalt.

Stress: wat gebeurt er in je lichaam?

In 1932 beschreef wetenschapper Walter Cannon voor het eerst de lichamelijke reactie op stress, die veroorzaakt wordt door de stresshormonen cortisol, adrenaline en noradrenaline. Hij ontdekte dat ons zenuwstelsel reageert op **gevaar en dreiging** door deze stresshormonen in de bloedbaan te verspreiden.

Wanneer stresshormonen zich in je lichaam verspreiden, heeft dit diverse gevolgen:

- Je zweet meer onder stress, omdat je spieren moeten afkoelen om efficiënt te blijven werken.
- Je hartslag en bloeddruk stijgen, waardoor er meer zuurstof en bloedsuiker naar je spieren gaat om je klaar te maken om te lopen of vechten. Dit leidt soms tot hartkloppingen.
- Bloed wordt doorgevoerd van de huid naar diepere lagen in je lichaam. Dit heeft als doel bloedverlies te verminderen wanneer je een huidwonde hebt. Het geeft je onder stress een rillend of tintelend gevoel.
- Je kan je beter focussen. Alle aandacht gaat naar de aankomende dreiging, waardoor al je andere gedachten even op pauze worden gezet.
- Je lichaam activeert je immuunsysteem zodat het infecties kan bestrijden.
- Functies in je lichaam die op dat moment minder belangrijk zijn, zoals je spijsverteringsstelsel, werken tijdelijk trager, zodat je lichaam op de belangrijkere zaken kan focussen.

Stress in de overgang

Op zich is er dus niets mis met stress, zolang je het onder controle kan houden. In bepaalde zin ga je er zelfs beter door presteren. Maar bij stress in de overgang is dat net even anders.

Heb je last van **overgangsklachten** zoals opvliegers, stemmingswisselingen, hoofdpijn, nachtelijk zweten, slapeloosheid, ...? Zelfs al is het maar in milde mate? Dan zorgt stress er voor dat je klachten nog toeneemen. Hoe meer stress je ervaart, hoe erger je klachten.

Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat vrouwen die een middelmatige vorm van stress ervaren, **3 keer meer opvliegers** krijgen in vergelijking met vrouwen die weinig of geen stress hebben. Vrouwen die aangaven dat ze veel stress ervaren, hadden er zelfs 5 keer meer last van!

Chronische stress tijdens de overgang is zelfs nog slechter voor je. Hierdoor gaan je glucose- en insuline-niveaus stijgen en de werking van je schildklier vertraagt. Dit heeft een effect op je volledige lichaam waardoor je overgangsklachten ook weer verergeren.

6 tips bij stress in de overgang!

Voel je de stress opzetten en wordt het je allemaal even te veel? Deze doeltreffende **anti-stresstips** helpen je snel te ontspannen. Wat voor de één werkt, maakt voor de ander weinig verschil dus we geven je enkele opties om uit te kiezen.

Tip 1: Adem in, adem uit, ...

Door op je ademhaling te letten, kan je jezelf heel snel tot rust brengen. Probeer het maar eens. Voel je de stress opzetten? Adem tien keer na elkaar diep en langzaam in en uit. Je zal voelen dat je je meteen een stuk meer ontspannen voelt.

Tip 2: Lachen, gieren, brullen!

Is het jou ook al eens opgevallen hoe ontspannen je je voelt na een heerlijke lachbui? Alle zorgen glijden letterlijk van je af. Het is dan ook de ideale manier om alles even helemaal los te laten en nergens aan te denken. Niet meteen een reden om te lachen? Zoek op het internet even wat grappige filmpjes op (katten of baby's doen het altijd goed) of denk eens terug aan een heel grappige situatie. De tranen zullen je weldra over de wangen lopen. Van het lachen weliswaar!

Tip 3: Schud je zorgen van je af!

Door te dansen! Zet je favoriete liedje op en laat je eens helemaal gaan. Die drie minuten dat je zingend en dansend door de woonkamer springt, zullen je echt goed doen. Achteraf voel je je gegarandeerd helemaal ontspannen. Enneuh... niemand houdt je tegen om ook je tweede-favoriete dansnummertje op te zetten!

Tip 4: Zoek de zon op.

Stress? Zet alles even aan de kant, neem een tijdschrift vast en trek je enkele minuten terug in de zon. Heerlijk even lezen met de zon op je snoet. De zon doet je goed omdat ze je een ontspannen gevoel geeft. Ook zorgt dit ervoor dat je beter slaapt 's nachts: onder invloed van zonlicht maakt je lichaam melatonine aan waardoor je 's avonds beter in slaap valt.

Tip 5: Hulp uit de natuur.

Helpen bovenstaande tips onvoldoende om af te rekenen met stressgevoelens? Laat de natuur je een handje helpen. *A. Vogel Passiflora complex forte* is een 100% natuurlijk, extra krachtig middel dat helpt bij kortstondige stress, innerlijke onrust en spanning. Passiflora forte geeft je een duwtje in de rug bij spannende situaties, bij examenvrees en telkens je niet goed bestand bent tegen geestelijke druk en inspanning. Het helpt snel, terwijl lichaam en geest wel fris en alert blijven.

Leen Steyaert over de overgang en een druk leven: Leren combineren!

Tegenwoordig gaan zeer veel vrouwen buitenshuis werken. Ze combineren een job met het runnen van een huishouden en een druk sociaal leven. Op zich een positieve evolutie, die je leven verrijkt. Maar wanneer je eenmaal in de overgang komt, kan het moeilijk worden om deze combinatie vol te houden. Je lichaam krijgt namelijk amper de tijd om te wennen aan deze nieuwe levensfase. Ik geef je hier enkele tips om de overgang en jouw drukke leven beter te combineren.

Nog niet zo heel lang geleden, werkten vrouwen niet of veel minder dan nu. De hedendaagse vrouw is actief en staat volop in het leven. De kans is groot dat je een (fulltime) job combineert met de zorg voor (klein)kinderen, een partner, sociale contacten en allerlei verplichtingen. Het is vanzelfsprekender geworden voor vrouwen om hogere posities in het politieke, wetenschappelijke en zakenleven te bekleden. Een heel verschil met vroeger!

Eindelijk op topsnelheid...

Toch blijft het meestal de vrouw die toegevingen doet en vanwege haar gezin kiest voor een lagere positie en deeltijds werk. Tijdens de overgang zie ik hier vaak verandering in komen bij vrouwen in mijn praktijk. Het testosterongehalte in je lichaam stijgt namelijk in deze periode. Nu de zorg voor kinderen en het huishouden voor een stuk wegvalt, krijg je de mogelijkheid om een actiever leven te leiden, in de politiek te stappen of aan sociaal werk te doen. Er komt eindelijk meer tijd en ruimte voor andere dingen! Daardoor word je **daadkrachtiger** en profileer je jezelf meer in je job dan vroeger.

... Of even vaart minderen?

En net dan gooit de overgang roet in het eten... Een groot aantal vrouwen krijgt af te rekenen met klachten als ze in de overgang terechtkomen. Fysieke én emotionele klachten. Je lichaam dwingt je als het ware om het rustiger aan te doen en emotionele problemen nú aan te pakken.

Net nu je dus rond je 50^{ste} misschien de uitdaging voelt om een **nieuw leven** op te bouwen (nu je kinderen het huis uit zijn).

Leren combineren

In het begin is de overgang heel moeilijk te combineren met jouw drukke leven. Je moet wennen aan alle veranderingen die de overgang met zich meebrengt, terwijl de maatschappij wel verwacht dat je op volle snelheid vooruit blijft gaan. Daarom is het erg belangrijk dat je leert hoe je de overgang en je drukke leven kan combineren.

Een eerste stap daarin is leren om 'neen' te zeggen. Mét overtuiging! Af en toe **voor jezelf kiezen** en extra werk of verplichtingen weigeren, is noodzakelijk. De eerste keer zal die 'neen' waarschijnlijk niet echt standvastig klinken... en misschien geef je uiteindelijk toch nog toe. Maar je zal merken dat het steeds vlotter gaat om neen te zeggen én voet bij stuk te houden.

Het is daarnaast erg belangrijk dat je ook nu steeds jezelf blijft. Laat je niets opdringen! Geen levensstijl, geen therapie of behandeling, ... Niets! Het ware geschenk van de overgang is het recht om in alle vrijheid jezelf te kunnen zijn. Geniet hiervan!

Zo zal je ervaren dat de overgang geen last is, maar net een metamorfose. Negeer niet wat er zich fysiek allemaal afspeelt, maar ga eerder op zoek naar de betekenis ervan en naar de **positieve invloed** die deze periode kan hebben op je relaties en (professionele) ontwikkeling.

Extra tips

- Glimlach zoveel mogelijk
- Deel je dag evenwichtig in: 8 uur slapen, 8 uur werken, 8 uur ontspanning
- Wees dankbaar
- Laat boosheid en haat los
- Geniet van de kleine dingen en zoek stilte op
- Geniet van schoonheid die je vindt in kunst, natuur, kledij, ...
- Leef in het nu. Haal het maximum uit elk moment van de dag
- Creëer kwali-tijd voor jezelf
- Doe eens helemaal niets
- Behandel anderen zoals je zelf behandeld wilt worden en blijf positief
- Hou van jezelf
- Praat over de menopauze
- Verwen jezelf met een massage of lichaamsverzorging
- Blijf rustig ademen bij plotse menopauzeverschijnselen
- Go with the flow
- Wees positief
- Kies voor een gezond voedingspatroon met veel groenten als basis
- Drink voldoende water en kruidenthee en beperk je koffie- en alcoholinname
- Wandel elke dag een stukje of minstens 3x per week gedurende 20 minuten
- Vergeet je partner niet. Voor hem is jouw overgang ook niet altijd gemakkelijk. Betrek hem.
- Laat je kinderen los
- Creëer thuis een veilig nest of een kamertje voor jou alleen
- Kijk minder televisie: het is niet bevorderlijk voor je nachtrust
- Wees de zaakvoerder van je eigen gezondheid



Leen Steyaert over Mindfulness in de overgang: Train je mentale sterkte!

De kern van de overgang en de menopauze zijn de hormonale veranderingen die zich afspelen in je lichaam. Deze hebben een sterke weerslag op je algemene gezondheidstoestand en bepalen zeer sterk hoe jij je voelt. De klachten die je hebt zijn signalen dat je lichaam de sterke hormoonschommelingen moeilijk kan verwerken. De overgang zal veel vlotter verlopen als je op de juiste manier op deze signalen reageert. De veranderende chemie in je hersenen beïnvloedt zelfs je manier van denken tijdens de overgang. Mindfulness oefeningen kunnen je heel goed helpen om hiermee om te gaan!

Door de sterke hormoonschommelingen word je intuïtiever en kan je minder goed relativeren. Je reacties op je omgeving kunnen heftiger zijn. Je voelt sneller aan of iets onrechtvaardig of niet eerlijk is. Mede daarom is het nu hét moment om je emotionele rugzak uit te laden. Dingen uit je verleden die je niet hebt verwerkt, kunnen nu plots naar boven komen. Misschien heb je jarenlang bepaalde zaken verdrongen of had je de moed niet om eraan te werken? Nu heb je geen keuze meer: als je een (emotioneel) gezonde “oude” dag wilt, is het nu hoog tijd om al je problemen aan te pakken, of ze nu emotioneel of fysiek zijn.

Emoties en overgangsklachten

Als je weerstand blijft bieden tegen alles wat er in je omgaat of in je lichaam gebeurt, dan worden de zorgen, stress en negatieve gedachten alleen maar groter. Door je **innerlijke stem** te negeren, kan je zelfs meer last krijgen van opvliegers en hartkloppingen.

Mijn motto is: wees dankbaar voor je opvliegers, ze komen je iets vertellen. Hoe meer opvliegers je krijgt, hoe minder je leeft volgens de noden die je lichaam in deze periode van transformatie vraagt. Bovendien is je overgang ook de periode waarop ingrijpende gebeurtenissen je leven kunnen beheersen. Ouders die extra hulpbehoevend zijn, je kinderen die het huis uit gaan, veel zorgen op je werk omdat je nu een verantwoordelijke functie hebt of omdat je te hard werkt en het eigenlijk niet graag meer doet of meer naar vrije tijd voor jezelf verlangt.

Mindfulness in de overgang

Je kunt de overgang niet overslaan maar je kunt wel met de juiste intentie op een goede fysieke en psychische manier de dingen aanpakken. Het belangrijkste is dat je je wel degelijk bewust bent van de nieuwe fase die aangebroken is. **Mindfulness** is een wetenschappelijk onderbouwde **aandachtstraining** die je beter leert omgaan met stress, piekeren, burn-out, depressie, slapeloosheid en pijn, maar die ook de creativiteit en de manier waarop je communiceert stimuleert. Mindfulness kan in de periode van de overgang (maar ook in andere fasen in je leven) een heel mooie rol spelen.

Mindfulness betekent bewust aandacht geven aan het hier en het nu zonder te oordelen. Je gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen zoals angst of opvliegers ervaren zonder er commentaar op te geven, maar er bewust mee omgaan. Hierdoor kun je beter accepteren wat er op dat moment “is” waardoor je meer zelfinzicht en rust ervaart. Je bent beter in staat om je leven een nieuwe vorm te geven en vooral je hart te volgen.

De voordelen van mindfulness

Als je zeer regelmatig mindfulness beoefent zal je snel veranderingen merken.

Deze zijn uiteraard verschillend voor iedere vrouw, maar de volgende veranderingen komen vaak voor:

- Je ervaart minder opvliegers of ander lichamelijk ongemak.
- Je voelt dat het moment gekomen is om goed voor jezelf te zorgen en niet steeds eerst voor de anderen.
- Je kunt beter afstand nemen van de dingen en verzet je minder tegen de veranderingen in je lichaam.
- Je wordt creatiever en meer ondernemend. Je ontdekt en probeert nieuwe dingen!

Mindfulness oefeningen

Mindfulness klinkt misschien nogal zweverig, maar zoals je merkt is het dat helemaal niet. Het gaat er om je **bewust** te worden **van jezelf**. Deze simpele oefeningen helpen je hierbij:

1. Geef aandacht

Besteed al je aandacht aan datgene waar je mee bezig bent. Probeer niet af te dwalen. Focus op je huidige activiteit, zonder krampachtig te zijn. Blijf met je aandacht bij de taak tot ze voltooid is, dus zonder je te verliezen in opdringerige gedachten en oordelen. Dwaalt je mind (je gedachten) af, merk het dan op en breng je aandacht terug naar je taak. Geef jezelf een groot compliment dat je deze taak in volledige mindfulness hebt volbracht! Begin met kleine dingen, bijvoorbeeld huishoudelijke taken (aardappelen schillen, stof afnemen, dweilen), eten (enkel aan je eten denken, niet lezen), een wandeling doen, ...

2. Voel je lichaam

Om het even wat je doet, voel steeds je lichaam, voel je ademhaling, voel je hartslag, voel je voeten op de grond, voel je benen, voel je rug, voel je baarmoeder, voel je buik, voel je armen, voel hoe je lichaam loopt, voel hoe je lichaam zit. Besef eens wat je lichaam allemaal voor je doet, zonder je ooit om een wederdienst te vragen. Wees dankbaar voor alles wat je doet met behulp van je mooie lichaam, ook voor je opvliegers en alle andere signalen die je lichaam je geeft tijdens de nieuwe levensfase waarin je bent gekomen.

3. Werk met geduld

Haast en spoed is zelden goed. Je bent het gewend om steeds alles haastig af te handelen zodat je nog meer taken kunt uitvoeren. Maar snelheid ontnemt je de kans om dat wat je doet, echt te ervaren. Juist in dat echte ervaren, schuilt ontspanning en geluk! Neem je dus voor om vandaag iets te doen met geduld. Doe het gewoon een tandje langzamer. Of je nu gaat koken of boodschappen gaat doen: beweeg bewust wat langzamer en blijf er met je aandacht bij.



4. Laat je gedachten los

Wanneer je hoofd vol zit omdat er iets vervelends is gebeurd of je je druk maakt om iets dat komen gaat, kan onderstaande oefening je helpen om rustig te worden door je problemen als het ware weg te blazen. Het is een oefening die behoort tot de groep mindfulnessoefeningen die zich specifiek richt op het loslaten van gedachten:

- 1: Adem langzaam diep in door je neus en houd je adem een paar tellen vast.
- 2: Blaas langzaam uit door je mond en focus je op het uitblazen.
- 3: Blijf op deze manier rustig in- en uitademen.
- 4: Je zal merken dat je hart rustiger gaat kloppen.
- 5: Beeld je in dat je op het strand staat. Voel het zand tussen je tenen en de wind in je gezicht. Hoor het geruis van de golven.
- 6: Richt je blik op de horizon waar de zon net ondergaat. Visualiseer de mooie oranje, rode kleuren.
- 7: Wanneer de vervelende gedachten toch in je opkomen, blaas je ze langzaam uit in de richting van de horizon, om je vervolgens weer op de horizon te richten.
- 8: Wanneer je merkt dat je rustiger wordt, richt je je focus van de horizon naar je ademhaling.
- 9: Richt je op het hier en nu door rustig te bewegen (schouders, voeten, kaken).

Deze vier mindfulness oefeningen brengen meteen rust in je leven. Het zijn geen ingewikkelde oefeningen en ze vragen maar heel weinig tijd. Je hoeft er niet voor op een matje te gaan zitten, maar kunt ze onmiddellijk toepassen in je dagelijkse leven!



A woman in athletic wear is sitting on a grassy field, tying her pink sneakers. She is wearing a black tank top, black leggings, and a black smartwatch on her left wrist. The background is a blurred green field.

Hoofdstuk 4

Sporten tijdens de overgang

Opvliegers?

Uitzweten ermee!

Opvliegers staan met stip op nummer 1 als meest hinderlijke overgangsklacht. Ongeveer 2/3e van alle vrouwen in de overgang met overgangsklachten heeft hier dan ook last van. Hoewel het zo een wijdverspreid probleem is, blijven veel vrouwen er toch mee rondlopen. Jammer, want er zijn best wel wat dingen die je kan doen om minder (zware) opvliegers te krijgen. Sporten is bijvoorbeeld erg goed. Ontdek hier waarom!

Het klinkt niet erg logisch, hè? Jezelf in het zweet werken, om van je zweetaanvallen verlost te raken. Maar toch is het zo. Door op regelmatige basis te sporten, kan je de frequentie én de intensiteit van je opvliegers doen afnemen. Het is namelijk bewezen dat vrouwen die regelmatig bewegen, tot de helft minder opvliegers hebben dan wanneer ze dat niet zouden doen.

Wat zijn opvliegers?

Om te snappen hoe extra beweging ervoor kan zorgen dat je minder last hebt van je opvliegers, is het belangrijk om te weten wat er in je lichaam gebeurt wanneer je een opvlieger hebt.

Bij een **warmteopwelling** krijg je het plots erg warm en wordt je huid helemaal rood. Een opvlieger kan dertig seconden duren, maar ook ettelijke minuten. Vooral in dat laatste geval is het vervelend, zeker als je aan het werk bent of in de winkel staat.

Je oestrogeenlevels op niveau houden

Om opvliegers tegen te gaan, is het erg belangrijk om je oestrogeenlevels op peil te houden. Vaak wordt er gebruik gemaakt van hormoonsubstitutie therapie om dit te doen. Maar veel vrouwen staan hier weigerachtig tegenover én bij velen veroorzaakt dit bijwerkingen zoals hoofdpijn en hartklachten.

In dat geval kan sport de oplossing zijn voor jou. In lichte mate weliswaar! Wanneer je te intensief sport, ga je veel vet verbranden waardoor je net minder oestrogeen overhoudt (oestrogeen wordt geproduceerd in de vetcellen). Op die manier kan beweging een **natuurlijk alternatief** zijn voor hormoonsubstitutie therapie. Sommige onderzoekers zijn er zelfs van overtuigd dat het voorschrijven van extra beweging veel efficiënter is dan het gebruik van één of ander hormoonpreparaat!

Je opvliegers wegsporten? Wetenschappelijk bewezen!

Een onderzoek aan de John Moores Universiteit in Liverpool bewijst deze stelling. Zij lieten een groep vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 52 jaar een sportprogramma volgen waarbij ze 5x per week ongeveer 45 minuten moesten sporten.

Intensief sporten hoorde hier niet bij: ze moesten wel buiten adem geraken, maar ze moesten ook nog kunnen praten terwijl ze de oefeningen uitvoerden.

Een andere groep vrouwen veranderde niets aan hun sportgewoontes.

Het onderzoek duurde vier maanden. Aan het begin en einde van deze periode werd genoteerd hoe vaak de vrouwen gemiddeld last hadden van opvliegers. Aan het eind van de vier maanden bleek dat de 'sportieve' vrouwen hun opvliegers met 2/3e konden verminderen. Ook waren hun warmteopwellingen minder erg dan ervoor.

Naast een positief effect op je opvliegers, zou beweging ook je humeur en libido verbeteren. Redenen genoeg om een nieuwe sportoutfit aan te schaffen dus!



Terug beginnen met sporten?

Loop niet te hard van stapel!

Nu je kinderen stilaan volwassen zijn en het huis uit beginnen gaan, heb je terug meer tijd voor jezelf. En dus ook meer tijd om te sporten. Hangt jouw sportoutfit wegens omstandigheden al een hele tijd achteraan in de kast? Geen nood! Het is nooit te laat om (terug) te starten met sporten. Zo begin je eraan!

Eens de 40 voorbij, is het steeds moeilijker om in vorm te blijven. Enkel en alleen op je voeding letten, volstaat niet. De verklaring? Na je 40^{ste} vertraagt je metabolisme elk jaar met ongeveer 5%.

Nu je kinderen zelfstandig zijn, is het ideale moment aangebroken om terug te beginnen met sporten en zo je gewicht onder controle te houden!

Veranderd lichaam? Aangepaste sportroutine

Doorheen de jaren is je lichaam uiteraard flink veranderd. Kinderen, heel wat extra jaartjes op de teller, Oefeningen die je vroeger probleemloos kon uitvoeren, doen je nu misschien naar adem snakken of zijn simpelweg pijnlijk. Tijd voor een aangepaste sportroutine dus.

Tips om terug te beginnen met sporten

1. Loop niet te hard van stapel

Begin met enkele lichte oefeningen en bouw deze steeds verder uit wanneer je merkt dat je lichaam het aankan. Ga dus niet als een gek aan het sporten, maar gun je lichaam wat tijd om te wennen.

2. Versterk je spieren

Je spieren beginnen te krimpen rond je 30^{ste}. Door gewichten te gebruiken houd je je spieren sterk en flexibel. Je kan simpele oefeningen doen waarbij je een gewichtje van 1 kg gebruikt. Geen gewichtjes in huis? Een flesje water is een prima alternatief!

3. Denk aan later

Je **botdichtheid** neemt af rond je 35^{ste}. Dit kan ervoor zorgen dat je op latere leeftijd sneller botbreuken oploopt. Lichaamsbeweging is essentieel om je botten sterk te houden. Zet je botten onder druk en laat ze werken! Voornamelijk touwtjespringen is erg goed; het is namelijk een gewichtdragende activiteit. Hierdoor worden je botten gestimuleerd om extra botmassa aan te maken met een betere botdichtheid als gevolg. 3x per week 5 minuten touwtjespringen is al voldoende om je botdichtheid aanzienlijk te verbeteren. Sport dus nu al, voor later.

4. Kort maar krachtig

Korte, intensieve trainingen zijn een goede manier om fysieke veroudering af te remmen. Wissel korte, intense oefeningen af met korte pauzes. Zo kan je bijvoorbeeld gedurende 5 minuten 20 seconden touwtjespringen in hoog tempo, gevolgd door 10 seconden rust. 2 vliegen in 1 klap, want zo combineer je tip 3 met tip 4.

5. Stretch

Het is erg belangrijk dat je na het sporten enkele stretchoefeningen doet. Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker het is om flexibel te blijven. Je spieren worden namelijk korter en stroever waardoor je meer kans loopt op blessures. Door te stretchen blijven je spieren soepeler.

Overgang in zicht?

Of misschien zit je er al midden in? Reden te meer om regelmatig te bewegen! Vanaf je 40ste kom je onvermijdelijk enkele kilo'tjes bij. In de overgang wordt het nog moeilijker om je gewicht stabiel te houden. Regelmatig sporten helpt je om jouw gewicht beter onder controle te houden. Daarnaast helpt beweging ook om overgangsklachten te verzachten!





Hoofdstuk 5

Natuurlijke hulp in de overgang

De kracht van de natuur

Ook bij overgangsklachten

Ongeveer 2/3e van alle vrouwen in de overgang krijgt af te rekenen met overgangsklachten. Hoewel de overgang 100% natuurlijk is, zijn je overgangsklachten dat niet. Toch ondernemen veel vrouwen er niets tegen, uit angst het natuurlijke overgangproces te verstoren. Zonde, want bepaalde planten kunnen helpen om de klachten te verzachten, zonder dat ze het proces zelf beïnvloeden!

De medische wereld maakt al jarenlang gebruik van planten en kruiden voor de behandeling van diverse ziektes. De natuur is dan ook een krachtig wapen in de strijd tegen allerlei kwaaltjes en ongemakken. Zo ook bij overgangsklachten. Tijd voor een overzicht!

Duindoorn bij droge huid, ogen, vagina en mond

De kustbewoners onder ons kennen de duindoornplant met zijn vrolijke, oranje besjes ongetwijfeld! Die besjes zijn een belangrijke bron van onmisbare voedingsstoffen, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Kleine vitaminebommetjes als het ware!

De besjes van de duindoorn hebben diverse positieve effecten op de gezondheid. Zo schieten ze te hulp bij spijsverteringsproblemen en reumatische aandoeningen. Maar ook bij overgangsklachten is de duindoorn een goede partner in crime. Het helpt namelijk bij een droge huid, ogen, vagina en mond (oftewel droge slijmvliezen), veelvoorkomende klachten tijdens de overgangsjaren.

Zilverkaars om (emotioneel) in balans te blijven

Misschien ben je hem al wel eens tegengekomen tijdens een wandeling of in je eigen tuintje: Zilverkaars groeit namelijk vaak in het wild of wordt ter versiering aangeplant in tuinen. Het is dan ook een erg mooie plant met zijn witte bloemetjes. Maar hij is zoveel meer dan enkel een frisse verschijning. Hij heeft ook allerlei geneeskrachtige werkingen.

De Indianen ontdekten deze plant en gaven hem de bijnaam 'snakeroot', die al meteen verradt dat zij hem gebruikten tegen slangenbeten. In Engeland en Amerika wordt deze wortel op grote schaal gebruikt bij luchtwegproblemen, reuma, zenuwpijn en bij vrouwenkwalen.

Vooraf vrouwen die nog maar pas in de overgang zijn, ondervinden een positief effect op hun overgangsklachten door het gebruik van Zilverkaars. Het ondersteunt je lichaam en houdt je lichaam (emotioneel) in balans tijdens de overgang. Daarnaast helpt het ook tegen opvliegers.



Salvia officinalis tegen opvliegers

De naam van de plant 'Salvia' komt van het Latijnse 'salvere' wat zoveel betekent als 'heilzaam kruid'. Je merkt het al: deze paarse plant (die wat wegheeft van lavendel) is niet alleen mooi, maar ook nuttig! Zelfs in de klassieke oudheid was de geneeskracht van Salvia (oftewel salie) al bekend. In de middeleeuwen gebruikte men salie met name bij kuchen, niezen, een loopneus, aandoeningen aan de urinewegen en vrouwenkwaaltjes.

Vandaag wordt de plant geroemd om haar zweetremmende werking. De mooie, paarse blaadjes zijn niet alleen een lust voor het oog, maar ook voor de tong. Je kan ze zo verwerken in een frisse salade, in een stoofschotel of je kan er een lekker kopje saliethee mee bereiden!

Overgangsklachten behandelen met de kracht van de natuur

Algemene overgangsklachten

[*A. Vogel Famosan Overgang Totaal*](#) is een 100% natuurlijk middel dat algemene overgangsklachten (zoals droger wordende slijmvliezen) helpt te verzachten. Het bevat een krachtige combinatie van plantenextracten en mineralen die een brede ondersteuning geven bij overgangsklachten. Zo bevat het duindoornbes wat helpt bij een droge huid, ogen, vagina en mond. Daarnaast zit er ook Zilverkaars in om je lichaam te ondersteunen en in balans te houden. Ook gaat het opvliegers tegen.

De zink die erin zit draagt bij aan een normale hormoonhuishouding en (vet)stofwisseling en een gezonde huid, haar en nagels. De magnesium ten laatste zorgt ervoor dat je je prettig en energiek blijft voelen tijdens de overgangsjaren.

Opvliegers en nachtelijk zweten

[*A. Vogel Famosan Salvia*](#) is een krachtig, zuiver natuurlijk product voor vrouwen in de overgang dat specifiek helpt bij opvliegers en nachtelijk transpireren. Het product is ontwikkeld volgens de laatste wetenschappelijk inzichten en bevat een sterk geconcentreerd salvia-extract dat je lichaam op 100% natuurlijke wijze ondersteunt. En dat betekent dat het natuurlijke overgangsproces gewoon intact blijft.

Afhankelijk van je klachten kan je gebruik maken van één van deze producten om je overgangsklachten te verzachten. Indien nodig kan je beide producten ook probleemloos combineren (bv. in geval van algemene overgangsklachten én erge opvliegers).



Hoofdstuk 6
MenoVitaal
Gezond en vitaal na je 45^{ste}



MenoVitaal:

Hét online platform voor vrouwen in de overgang!

Ook op zoek naar online informatie over de overgang en een gezonde levensstijl? Neem dan zeker een kijkje op www.menovitaal.be: een online platform voor de 45+ vrouw die graag een gezond en vitaal leven leidt.

Alle artikels en tips worden geschreven door mijzelf (Marina Cluysen) en Leen Steyaert. Ik ben gediplomeerd herboriste en gezondheidsconsulente. Wekelijks geef ik tips over gezonde voeding, verzorging, sport en andere interessante onderwerpen. Vaak gerelateerd aan de overgang, maar zeker niet altijd. Aangezien ik zelf al door de overgang ben gegaan, snap ik als ervaringsdeskundige perfect hoe jullie je voelen!

Vragen? Leen staat je bij met raad op maat!

Leen Steyaert is reeds jarenlang actief als overgangsconsulente en streeft ernaar vrouwen op een positieve en gezonde manier door de overgang te begeleiden. Je kent haar misschien van haar boek 'Stralend door de menopauze' dat al aan z'n tiende druk toe is!

Leen beantwoordt elke maand gezondheidsvragen van lezeressen over de overgang. Heb je een vraag voor haar? [Vuur maar af!](#) Daarnaast schrijft ze ook maandelijks één blogpost rond een actueel overgangsthema. Vanuit haar praktijk weet ze perfect wat er leeft!

Niets meer missen? Schrijf je gratis in op de MenoVitaal-nieuwsbrief!

Heb je MenoVitaal gecheckt en goedgekeurd? En zou je graag vaker dit soort artikels in je mailbox krijgen? Schrijf je dan vandaag nog in voor de [MenoVitaal-nieuwsbrief](#). Zo ontvang je 2x per maand een nieuwsbrief met de meest recente en interessante MenoVitaal-artikels. Helemaal gratis!

Zo hoef je nooit meer iets te missen!



