



Gezond eten in de overgang

Deit artikel is geschreven in samenwerking met Regien Theuns (BalanceTouch), expert in klachten ten gevolge van hormonale veranderingen en de (pre)menopauze.

Veel vrouwen hebben last van klachten rondom de overgang. Maar hoe werkt dit precies? En wist je dat een gezonde, vezelrijke leefstijl kan helpen om die klachten te verminderen? Juist tijdens de overgang is extra aandacht voor je gezondheid en voldoende vezels consumeren essentieel.



[Bekijk product](#)

WholeFiber is een gedroogde groente, bestaat voor 85% uit prebiotische vezels en heeft wetenschappelijk bewezen gunstig effect op de stoelgang en het darmmicrobioom/de darmflora. Lees verder om meer te weten!

Wat is de overgang?

De overgang is een periode die wel 15 jaar kan duren. In deze periode raken de eicellen op en vinden er grote hormonale veranderingen plaats. De menopauze is niet hetzelfde als de overgang, al wordt dat soms gedacht. De menopauze duurt namelijk maar één dag. Het gaat dan namelijk om de dag dat je je allerlaatste menstruatie had. De pre- of perimenopauze is de hele periode voor die dag. Je bent definitief in de postmenopauze wanneer er een

jaar lang geen menstruatie meer is geweest. Gemiddeld ligt de menopauzedag zo rond je 51ste.

Vrouwen merken soms al tien jaar eerder, gemiddeld dus rond hun 41ste, de eerste tekenen van de overgang, al worden die vaak nog niet als zodanig herkend. Opvliegers en nachtzweeten komen vaak pas later en sommige vrouwen (10-15%) krijgen daar zelfs nooit last van.

Hormonale veranderingen kunnen klachten geven zoals:

- Stemningswisselingen
- Focusverlies en stressgevoeligheid
- Slaapproblemen en vermoeidheid
- Gewichtstoename
- Hoofdpijn of migraine
- Gewrichts- en spierklachten
- Opvliegers en nachtzweeten



Overgang en gezondheid

De hormonale veranderingen hebben ook een wat onzichtbaardere invloed op je gezondheid. Zo hebben vrouwen na de overgang een veel hoger risico op botontkalking en osteoporose. Dat komt vooral door het wegvallen van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron. Extra vitamine D gebruiken in de vorm van een supplement en calcium binnenkrijgen uit voeding is belangrijk, net als voldoende bewegen. Daarnaast vertraagt de stofwisseling en verandert het microbioom in de darmen aantoonbaar. Meer aandacht voor voeding en leefstijl zodra je de overgang in gaat is dus heel belangrijk. Je mag nu wat beter voor je lichaam gaan zorgen.

Leefstijl en klachtenvermindering

Goede voeding- en leefstijlgewoonten zullen de klachten die bij de overgang horen zeker verminderen. Hierbij gelden de volgende algemene adviezen:

- Beweeg voldoende (liefst in de buitenlucht) en voorkom te veel stilzitten. Spier- en botversterkende oefeningen zijn belangrijk.
- Gebruik dagelijks een laag gedoseerd vitamine D supplement. Ook in de zomer, want je vermogen om vitamine D aan te maken uit zonlicht loopt nu eenmaal wat terug.
- Zorg dagelijks voor de inname van voeding met voldoende eiwitten.
- Wees voorzichtig met alcohol, cafeïne, frisdranken, suikers, toevoegingen en pittig of sterk gekruid eten.

- Eet zo natuurlijk mogelijk en veel verse groenten en fruit (eet mee met het seizoen en wissel veel af).
- Eet elke dag wat noten, pitten en zaden.
- Kies voor volkoren producten.
- Eet wekelijks liefst twee keer vette vis zoals haring, paling of makreel.

Vezels

Juist tijdens en na de overgang is het nog veel belangrijker dan daarvoor om dagelijks 30 gram vezels binnen te krijgen als vrouw. Dat is best lastig via je voeding, zelfs als je supergezond eet. Supplementen slikken hoeft niet want er is een heel mooi en natuurlijk alternatief.

WholeFiber

WholeFiber is 100% gedroogde groente bestaand uit de stukjes gedroogde witlofwortel. WholeFiber bevat maar liefst 85% prebiotische vezels, en 2-3 eetlepels per dag leveren al 10 gram extra vezels op. Voor vrouwen is dit 1/3 van de dagelijkse behoefte. Wetenschappelijk onderzoek liet zien dat WholeFiber gunstig is voor de darmmicrobiom en stoelgang, vetopslag in de lever, bloedsuikerstofwisseling en helpt om langer een gevoel van verzadiging te ervaren. Bestel nu en probeer het zelf.



[Bekijk product](#)