



# Voedingsadviezen

## voor vrouwen 40+



## Even voorstellen

De afgelopen jaren heb ik vrouwen van 40+ met overgangsklachten begeleid. Daarnaast werk ik als verpleegkundige in de wijkverpleging. Ik ben nu 54 jaar en heb de overgang doorlopen, maar dat ging niet zonder problemen. Toen ik begin 40 was, had ik veel last van vervelende overgangsklachten. Langzaam ben ik me gaan verdiepen in natuurvoeding en ontdekte ik dat wat je eet en hoe je leeft een grote invloed hebben op je gezondheid. Ik veranderde mijn eet- en leefpatroon en merkte dat mijn klachten minder werden en ik me veel beter voelde. Hierdoor realiseerde ik me dat je eet- en leefstijl bepaalt of je soepel of juist moeizaam door de overgang komt.

Al meer dan 10 jaar eet en leef ik zo gezond mogelijk en ik merk dat ik daardoor blijer en energieker ben. Mijn man en twee kinderen doen hier ook aan mee, elk op hun eigen manier.

Alle kennis en ervaring die ik heb opgedaan, wil ik graag delen om andere vrouwen te helpen die ook last hebben van overgangsklachten en niet goed weten hoe ze dit moeten aanpakken.

Ik hoop dat dit E-book je inspireert en je het duwtje geeft om te kiezen voor voeding waar je hormonen en geluksstofjes blij van worden!

# De overgang

een natuurlijke fase

# 7 essentiële inzichten

## 1. Natuurlijke fase

De overgang is een natuurlijk proces dat iedere vrouw in haar leven doormaakt. Het is een tijd waarin je lichaam en geest grote veranderingen ondergaan. Vervelende symptomen zoals opvliegers, stemmingswisselingen, en slaapproblemen komen vaak voor, maar het is belangrijk om te beseffen dat veel van deze klachten kunnen worden verzacht door gezonde voeding en een gebalanceerde leefstijl.

Door bewust te kiezen voor een gezonde levensstijl, kun je deze fase met meer veerkracht en minder ongemakken doorlopen.

Je hebt de mogelijkheid om je lichaam te ondersteunen door middel van voedzame maaltijden, regelmatige beweging en voldoende rust, waardoor je deze fase soepeler doorkomt.

## 2. Geen ziekte, maar een overgang

De menopauze wordt vaak verkeerd begrepen en gezien als een ziekte, terwijl het in werkelijkheid een natuurlijke overgang naar een nieuwe levensfase is. Dit is een tijd waarin je alle ervaringen, lessen en wijsheid die je gedurende je leven hebt opgedaan, kunt omarmen.

Door je eet- en leefpatroon te verbeteren, geef je jezelf de kans om deze overgang niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk sterker te doorstaan.

Het is een periode waarin je je leven kunt herzien en ervoor kunt kiezen om je gezondheid en welzijn op de eerste plaats te zetten. Dit kan betekenen dat je nieuwe gewoonten aanleert die je ondersteunen in deze nieuwe fase van je leven.

### 3. Kies voor zelfreflectie

De overgang is een unieke kans voor zelfreflectie. Het is een tijd om stil te staan bij je leven en jezelf af te vragen: "*Leef ik mijn leven zoals ik het echt wil?*"

Deze fase daagt je uit om diep naar binnen te kijken en te ontdekken wat echt belangrijk voor je is. Misschien kom je tot de conclusie dat bepaalde aspecten van je leven niet langer in lijn zijn met wie je bent geworden of met wat je nu nodig hebt.

Dit is het perfecte moment om veranderingen aan te brengen die je dichterbij je authentieke zelf brengen en die je helpen om een leven te leiden dat echt bij je past.

### 4. Centraal stellen van jezelf

In deze fase van je leven is het cruciaal om jezelf centraal te stellen. De overgang biedt je de kans om de zorg en aandacht te geven aan je lichaam en geest die je verdient.

Het is een tijd om te leren hoe je beter voor jezelf kunt zorgen, zowel fysiek als emotioneel. Dit kan betekenen dat je prioriteit geeft aan activiteiten die je energie geven en die je helpen om je goed te voelen, zoals yoga, meditatie, wandelen in de natuur, of tijd doorbrengen met dierbaren.

Door jezelf centraal te stellen, kun je de balans in je leven herstellen en de overgang ervaren als een periode van groei en zelfontdekking.

## 5. Verzorging en aandacht

De overgang is niet alleen een tijd van fysieke veranderingen, maar ook een kans om op een nieuwe manier voor jezelf te zorgen. Dit is het moment om de zorg en aandacht te geven aan je lichaam en geest die je verdient.

Door bewuster met je voeding om te gaan, voldoende te bewegen, en tijd te nemen voor ontspanning, geef je jezelf de kans om deze periode niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en spiritueel sterker te doorstaan.

Het is een tijd waarin je kunt leren om met meer aandacht voor jezelf te leven, waardoor je je meer in balans en vervuld voelt.

## 6. Gedeelde ervaringen

Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent tijdens de overgang. Veel vrouwen doorlopen dezelfde fase, en er is veel kracht te vinden in het delen van ervaringen en het ondersteunen van elkaar.

Door je ervaringen te delen met anderen die hetzelfde doormaken, kun je je gesteund en begrepen voelen. Samen kun je deze overgang zien als een natuurlijke, positieve fase van het leven waarin je kunt floreren en stralen.

Dit is een tijd om verbondenheid te voelen met andere vrouwen, en om elkaar te inspireren en te versterken.

## **7. Nieuw hoofdstuk**

De overgang markeert het begin van een nieuw hoofdstuk in je leven. Het is een tijd waarin je alle opgedane ervaringen en wijsheid kunt gebruiken om opnieuw invulling te geven aan je leven.

Dit nieuwe hoofdstuk biedt de kans om in je kracht te komen, om te kiezen voor wat echt goed voor je is, en om de balans in je leven te herstellen.

Het is een uitnodiging om vol kracht, wijsheid en zelfliefde te leven. Door deze overgang te omarmen, geef je jezelf de kans om te stralen in deze nieuwe fase van je leven en om vol vertrouwen en vreugde de toekomst tegemoet te gaan.

**“Kracht,  
wijsheid en  
zelfliefde”**

**“Dat wil ik ook!”**

# Voeding

waar je hormonen dol  
op zijn



# 5 voedingstips

## 1. Eet genoeg kruisbloemige groenten

Een van de manieren om jezelf te ondersteunen is door het eten van kruisbloemige groenten, zoals broccoli, spruitjes en bloemkool. Deze groenten helpen je lichaam om overtollig oestrogeen beter af te breken, wat belangrijk is omdat een teveel aan oestrogeen in verhouding tot progesteron kan leiden tot vervelende klachten.

Als je niet gewend bent om kruisbloemige groenten te eten, probeer dan eens een omelet met paksoi, broccoli of spruitjes. Je kunt ook **broccoli, kool of spruitjes** toevoegen aan je salades. Bloemkool- of broccolirijst is ook een lekker alternatief! Kruisbloemige groenten zijn ook heerlijk als snack met wat hummus. Als je een opgeblazen gevoel krijgt van deze groenten, probeer ze dan eerst goed te stomen of koken. Zo zijn ze makkelijker te verteren voor je buik.

## 2. Eet eiwitrijk voedsel bij elke maaltijd

Daarnaast is het nuttig om bij elke maaltijd eiwitten te eten. Eiwitten helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, wat voorkomt dat je prikkelbaar wordt of last krijgt van stemmingswisselingen. Bovendien ondersteunen ze je spieren en botten, wat juist in deze fase van je leven extra belangrijk is.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld **biologische eieren, wild gevangen vis, magere kip, grasgevoerd vlees en peulvruchten**. Probeer bij elke maaltijd, ook bij het ontbijt, zo'n 21 tot 28 gram eiwit binnen te krijgen. *Begin je dag niet met zoetheid, maar kies voor iets hartigs*, zoals een groenteomelet of havermout met noten, hennepzaad of pompoenpitten.

### 3. Eet dagelijks lijnzaad bij je maaltijd

Ook lijnzaad kan nuttig zijn tijdens de overgang vanwege de fyto-oestrogenen die het bevat. Deze stoffen bieden milde ondersteuning als je eigen oestrogeen begint af te nemen. Let wel op: als je al last hebt van een oestrogeendominantie, kan lijnzaad dit verergeren. In dat geval kun je het beter vermijden.

**Tip:** Koop lijnzaad het liefst heel en niet gemalen. Gemalen lijnzaad veroudert snel, en wat je in de winkel vindt, kan al niet meer vers zijn. Kies daarom altijd voor heel lijnzaad en maal het zelf. Heel lijnzaad is moeilijk te verteren, dus de voedingsstoffen komen niet goed vrij als je het niet maalt.

Gebruik een **elektrisch koffiemolentje** om de hoeveelheid lijnzaad te malen die je per dag nodig hebt, of maal wat je voor een paar dagen vooruit nodig hebt. Bewaar het gemalen lijnzaad in een afgesloten potje in de koelkast, zodat het niet ranzig wordt.

Je kunt lijnzaad makkelijk toevoegen aan je smoothies, over je havermout ontbijt strooien, gebruiken in vegan-recepten als vervanger voor ei, of door stoofschotels mengen.

#### 4. Vergeet omega-3-rijke voeding niet

Probeer tijdens de overgang naar de menopauze elke week vis te eten die rijk is aan omega-3, zoals zalm, sardines, tonijn, makreel, kabeljauw en forel. Studies tonen aan dat de **omega-3-vetzuren EPA en DHA in vis ontstekingen verminderen, je humeur verbeteren en helpen tegen depressie**. Ze verlagen ook het risico op hartaandoeningen, wat belangrijk is omdat vrouwen na de overgang een hoger risico hebben.

Hoe zit het met plantaardige omega-3's zoals walnoten en lijnzaad? Deze bevatten ALA, een plantaardige omega-3 die je lichaam moet omzetten in EPA en DHA om de voordelen te benutten.

Dus hoewel plantaardige omega-3's geen vervanging zijn voor visomega-3's, bieden ze nog steeds gezonde vetten en vezels. Als je veel risico loopt op hartaandoeningen of niet van vis houdt, kan een visoliesupplement een goede optie zijn.

Ikzelf geef de voorkeur aan een vegan alternatief op basis van algenolie. Algen zijn namelijk de puurste bron van DHA en EPA, de omega-3-vetzuren die je zoekt. Bovendien is het de meest milieuvriendelijke keuze.

## 5. Eet meer vezelrijke complexe koolhydraten

*(niet alle koolhydraten zijn slecht)*

Als je eenvoudige suikers en bewerkte koolhydraten vervangt door vezelrijke, complexe koolhydraten, help je je bloedsuiker beter in balans te houden tijdens de overgang. Gezonde koolhydraten kunnen ook stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en depressie verminderen omdat ze de aanmaak van serotonine verhogen- ons gelukshormoon.

Iedereen heeft verschillende behoeften als het gaat om koolhydraten, afhankelijk van je gezondheid, hoe actief je bent en hoe je spijsvertering werkt. Als je het goed kunt verdragen, zijn **bonen, linzen, haver, quinoa, boekweit en andere volle granen** een paar keer per week geweldige keuzes.

Zetmeelrijke groenten zoals **zoete aardappelen, wortelen, bieten en pompoenen** zijn ook prima, omdat ze veel voedingsstoffen en vezels bevatten.

Door te kiezen voor deze voedingsmiddelen, die helpen ontstekingen te verminderen, je humeur te verbeteren en je hormonen en insuline in balans te houden, wordt de overgang een stuk minder ontmoedigend.

Dit is een uitgelezen kans om gezonder te koken en actiever te worden. **Zelfzorg** is essentieel voor het behoud van je gezondheid en biedt je een kostbare kans om liefdevol voor jezelf te zorgen.

## Voel je je niet beter ondanks je inzet?

Mocht je ondanks je inspanningen nog steeds last hebben van klachten, weet dan dat je niet de enige bent. Veel vrouwen ervaren dit en zoeken naar manieren om zich beter te voelen.

Het goede nieuws is dat er effectieve manieren zijn om je gezondheid te verbeteren. Begrijp hoe je hormonen werken en wat er verandert na je 40ste, en je kunt de regie over je welzijn weer in eigen handen nemen. Het is tijd om actie te ondernemen en weer de controle over je leven te krijgen.

Ben je geïnteresseerd en wil je graag je hormonale klachten aanpakken? Neem dan vrijblijvend contact met mij op en kunnen we bekijken wat ik voor je kan betekenen. Van harte welkom!

**Hartelijk  
dank voor het  
lezen van dit  
E-book!**

Om alvast te beginnen met de juiste zorg te geven aan je hormonen & geluksstofjes heb ik een recept toegevoegd.

**Alvast eet smakelijk!**

**Een  
hormoonminnend  
maaltje**

Lekker  
voor bij de  
lunch

# Bananen-pannenkoek

Voedingsstoffen voor de aanmaak van je  
**hormonen & feelgoodstofjes:**

**Serotonine, melatonine:** voor rust en een goede slaap

**Dopamine:** voor wilskracht en een goede stemming

**GABA:** voor rust



## Ingrediënten:

4 grote eieren

2 rijpe bananen

4 el kokosolie

## Bereiding:

1. Pureer de bananen met de eieren tot een glad beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schenk hierin telkens een sauslepel van het beslag. Bak op deze manier 3-4 pannenkoekjes tegelijk.
3. Bak de pannenkoekjes in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur niet te hoog, want ze branden vrij snel aan.

**TIP:** Gebruik voldoende kokosolie om te voorkomen dat de pannenkoekjes aan de pan blijven plakken, het zou kunnen zijn dat je iets meer olie nodig hebt dan aangegeven staat in het recept. Dat verschilt per keer. Serveer de pannenkoekjes met vers fruit. Frambozen, blauwe bessen, aardbeien of zelf geplukte bramen zijn er heerlijk bij.



**Bon  
appetit**