

Overgang voeding- en leefstijladviezen

Wat is vervroegde overgang?	2
Oorzaken van een vervroegde overgang:	2
Verschillende klachten tijdens de overgang	4
Opvliegers en nachtzweeten	5
Adviezen	8
Stemmingswisselingen	9
Leefstijladvies en voeding ter preventie van osteoporose	11
Voedingsadvies bij hart- en vaatziekten, cholesterolverlagend	14
Voeding bij verhoogd cholesterol	16

Ik voel me anders dan anders...

Ben ik in de overgang ?

Wat is vervroegde overgang?

Op een bepaald moment in je leven, meestal zo rond je 51e levensjaar, raken je eicellen op. Door de hormonale veranderingen in je lichaam vindt er dan ook geen ovulatie (eisprong) meer plaats. Dat betekent, dat je lichaam door de voorraad eitjes heen raakt. Definitief in de overgang (menopauze) ben je als er een jaar lang geen menstruatie meer is opgetreden.

Van een te vroege overgang spreken we, als de menstruatie al voor je 40e levensjaar ophoudt of zeer onregelmatig wordt. Dit is ongeveer bij 1 - 2% van alle vrouwen het geval. Vaak wordt deze vervroegde overgang (POI - Premature Ovariële Insufficiëntie) pas opgemerkt, als een vrouw stopt met de pil, omdat ze graag zwanger wil raken en er dan geen of zeer onregelmatige menstruaties komen.

Een bezoek aan de gynaecoloog is na een tijd meestal het geval, waardoor aan de hand van je bloedwaarden (FSH en LH) ontdekt wordt dat je in de VO bent.

Overgangsklachten worden niet herkend, omdat je er helemaal niet bij stil hebt gestaan, dat je in de V(ervroegde) O(vergang) zou kunnen zijn.

Oorzaken van een vervroegde overgang:

Een oorzaak van een VO kan zijn, dat je eicelvoorraad gewoon op is. Vaak is dit ook erfelijk aangelegd en kan je in je familie al nagaan, of je moeder of je oma, ook een vervroegde overgang heeft gehad.

Het kan ook zijn dat je eierstokken op de normale stimulatie niet

meer reageren en dit door behandeling met hormoonpreparaten ook niet meer lukt. Wat hiervan de oorzaak is, is nog steeds onduidelijk.

Een VO kan ook ontstaan doordat

De baarmoeder en beide eierstokken worden weggehaald.

Alleen de baarmoeder wordt weggehaald, of de baarmoeder en één eierstok. In deze gevallen wordt er gesproken van een Chirurgische Menopauze.

Verder kan ook chemotherapie of bestraling je eicellen vernietigen. In sommige gevallen is er helemaal geen duidelijke reden voor de VO.

Diagnose

De diagnose van een VO wordt vastgesteld door middel van bloedonderzoek. Er wordt hier gekeken naar de FSH en LH waarden. Om bekende oorzaken te kunnen uitsluiten, wordt er meestal gevraagd naar eventuele andere oorzaken, bv. operaties, bestralingen en medicijnen.

FSH en LH

Als je nog niet in de VO bent worden je eiblaasjes tot groeien aangezet door het FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) en het LH (Luteïniserend Hormoon).

Dit zijn hormonen die worden aangemaakt door de Hypofyse in je hersenen. Tijdens je menstruatie is het FSH hoog, waardoor je eiblaasjes gaan groeien.

Hierdoor worden dan oestrogenen aangemaakt (een vrouwelijk hormoon), die er o.a. voor zorgen dat je baarmoederslijmvlies dikker wordt gemaakt voor een eventuele innesteling. Als dit oestrogeen stijgt, neemt het FSH af, waardoor er (meestal maar 1) eiblaasje tot ontwikkeling komt. Het LH zorgt nu voor de verdere rijping van dit

eiblaasje en de eisprong. Als je door je VO geen eicellen meer hebt, blijft het FSH gehalte stijgen.

Vandaar dat men in je bloed aan de hand van je FSH en LH waarden kan bepalen of je in de VO bent. Hieronder een lijstje van FSH en LH waarden.

Door de schommelende hormonen in het begin van de overgang is het vrij moeilijk dit vast te leggen, en als je in de laatste fase van de overgang zit, weet je dit meestal zelf ook al.

LH Waarden (normaal)

2,0 - 12,5 U/L ná de menstruatie
8,5 - 76,0 U/L tijdens de eisprong
0,5 - 17,0 U/L vóór de menstruatie
8,5 - 76,0 U/L tijdens de eisprong
0,5 - 17,0 U/L vóór de menstruatie
5,0 - 52,0 U/L laatste fase menopauze

FSH Waarden (normaal)

2,5 - 10,0 U/L ná de menstruatie
3,5 - 33,5 U/L tijdens de eisprong
1,5 - 9,0 U/L vóór de menstruatie
23,0 - 116 U/L laatste fase menopauze

Verschillende klachten tijdens de overgang

- Opvliegers
- Urineverlies
- Puistjes
- Slecht slapen
- Tintelende huid

- Droge vagina
- Gewichtsveranderingen
- Hoofdpijn (migraine)
- Nachtzweeten
- Gejaagd zijn
- Duizeligheid
- Botontkalking

Opvliegers en nachtzweeten

Opvliegers is een storing in de temperatuurregulatie en komt vaak voor bij een daling van het oestrogeengehalte in het lichaam.

Opvliegers kunnen versterkt worden door warme drank, lichamelijke inspanning en stress.

Draag zoveel mogelijk katoenen kleding in laagjes, katoen, wol en zijde nemen vocht goed op, synthetische vezels doen dit niet.

Eventueel onderdrukken met slokje water, gebruik matrasoplegger van bijvoorbeeld Aerosleep, Heat guard.

Voeding kan positieve of negatieve invloed op opvliegers hebben, zie onderstaand voedingsadvies.

Goede, gezonde voeding tijdens de overgang

- Peulvruchten: sojabonen, linzen, erwten, tofu
- Fruit: appels, pruimen, kersen, bananen, perziken, peren, mango's
- Zaden: lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten, pijnboompitten, maanzaad, pompoenpitten
- Groenten: vooral groene groente, koolsoorten, broccoli, paprika, wortelen, taugé, rabarber, uien
- Aardappels
- Granen: volkoren meel, haver, rogge, gerst en sojameel, liever geen

witmelen

- Oliën: olijfolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, sojaolie, walnootolie en maïsolie
- Kruiden: knoflook, kaneel, salie, selderij, venkel, peterselie, zeezout, liever geen scherpe kruiden
- Zuivel: Biogarde yoghurt, sojamelk, kwark, karnemelk, liever geen 'zoete' melkproducten
- Eieren
- Noten: hazelnoten, amandelen, walnoten, cashewnoten, pistachenoten, paranoten
- Vis: makreel, haring, paling, bokking, sprout, zalm
- Zoetstoffen: honing, ahornsiroop, dadelsiroop, rijstsiroop, liever geen witte suikers

Voeding met veel fyto-oestrogenen, dus aan te raden

- Sojaproducten
- Zaden en noten: amandelen, zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad
- Peulvruchten: linzen, kikkererwten, kidneybonen.
- Granen: tarwe, rogge gerst, maïs, haver
- Alfalfa, taugé, hop, kaneel, salie, selderij, knoflook

Voeding die overgangsklachten (opvliegers) kunnen verergeren, dus vermijden

- Alcohol
- Koffie met cafeïne
- Frisdranken (koolzuurhoudend)
- Thee, niet bij kruidenthee
- Suikers en witmeel producten
- Te veel eiwit-inname o.a. vlees en gevogelte
- Pittig gekruide gerechten, rode pepers, gember.

- Conserveringsmiddelen, E- nummers, smaak- en kleurstoffen

Onrustige benen

Meer calcium en magnesium: noten, zaden, koolrabi, broccoli, peulvruchten, tarwekiemen.

Slecht slapen

Banaan en warme melk voor het slapen (bevat beide tryptofaan).

Slapeloosheid

Onvermogen om in te slapen, dan wel gedurende langere tijd door te slapen of vroeg wakker worden.

Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- Nachtelijke zweetaanvallen
- Last van de gewrichten
- Gespannen zijn
- Nodig moeten plassen
- Rusteloosheid e.d.

Ieder mens heeft elke 24 uur een vast patroon van slapen en waken. Dit ritme wordt bepaald door de biologische klok. Bij het slaap-waakritme speelt melatonine een belangrijke rol.

De productie van dit hormoon in de hersenen hangt af van de hoeveelheid daglicht. Overdag wordt melatonine afgeremd, 's nachts losgelaten in het bloed. Wanneer de behoefte aan slaap een bepaalde grens heeft bereikt, dan geven de hersenen een signaal om te gaan slapen. Slapen is een actief proces en wordt onderverdeeld in verschillende stadia. In de REM- fase zijn de hersenen actiever en wordt er veel gedroomd en is betrokken bij de verwerking van pas

geleerde informatie.

Adviezen

- U gaat van een actieve dag naar een rustige nacht
- Zorg voor de juiste voorwaarden voor een goede nachtrust, die bij u past
- Een koele en donkere slaapkamer, slaap met het raam open
- Gebruik het bed om te slapen of te vrijen
- Ga pas naar bed wanneer u zich slaperig voelt. Als u niet kunt slapen, ga even iets doen wat u ontspant (bv. lezen), ga daarna terug in bed
- Houd regelmatige bedtijden aan en sta zoveel mogelijk op dezelfde tijd op
- Reserveer vroeg op de avond een piekermoment waarin u de afgelopen dag en de volgende dag doorneemt
- Ontspan voor het slapen gaan: bouw uw dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten (seks uitgezonderd)
- Maak een korte wandeling ter ontspanning, of warm bad/ douche
- Lichamelijke activiteit overdag is gewenst, bouw daarbij gedurende de dag een aantal rustmomenten in
- Een verkoelend hoelaken en/of kussensloop
- Er zijn middelen die het in- en doorslapen kunnen storen, zoals koffie, cola, nicotine, te veel alcohol en bepaalde medicijnen. Vermijd deze middelen
- Zorg dat u overdag veel buiten bent, i.v.m. de melatonineproductie
- Neem voor het slapen gaan een hapje dat rijk is aan tryptofaan en koolhydraten

Wanneer de oestrogeenspiegel zakt, zakt vaak ook je serotoninespiegel. Serotonine is het geluks- en slaaphormoon. Zit u

te laag in uw serotonine dan kunt u zich hopeloos voelen en slecht slapen.

Zorg daarom dat u voeding binnenkrijgt die het aminozuur tryptofaan bevat. Tryptofaan is een voorloper van serotonine. Er zit veel tryptofaan in pompoenpitten, linzen, bananen, dadels, Hüttenkäse, Biogarde, kwark, eieren, granen, zilvervliesrijst, sesamzaad, zonnebloempitten en noten.

Echter van belang is dat tryptofaan pas goed wordt opgenomen als er iets van zoetigheid bij gegeven wordt. Bijvoorbeeld kwark met banaan.

Stemmingswisselingen

Stemming en emotie

Menselijke gevoelens zijn rijk geschakeerd. We kunnen ons o.a. vrolijk, verlegen, schuldig of eenzaam voelen. Dit gevoelsleven kleurt ons denken en handelen. Een stemming is een bepaalde gemoedstoestand van een zekere duur, die niet betrekking heeft op een specifieke ervaring.

Een gevoel van opgewektheid tot neerslachtigheid.

Een emotie is een intens, overheersend gevoel van korte duur, dat te maken heeft met een specifieke ervaring. Een voorbeeld is het gevoel van blijdschap na het winnen van de lotto. De mate waarin een persoon 'gevoelig' is voor stemmingen en emoties kan gestoord zijn.

Een overdreven gevoeligheid blijkt vooral uit sterke stemmingsschommelingen. Door de overgang is er een storing in de hormoonhuishouding, juist in het gebied in de hersenen die onze

emotionele reacties reguleert. Wanneer de vrouw daar gevoelig voor is, ontstaan buiten de wil om stemmingswisselingen. Deze kunnen heel heftig zijn.

Sommige vrouwen hebben het gevoel dat ze iemand kunnen vermoorden. Stemningswisselingen zitten dus niet tussen de oren, maar hebben een lichamelijke oorzaak.

Adviezen

Zorg voor voldoende ontspanning

Ga veel bewegen, bv. lopen of fietsen. Het liefst in de buitenlucht. Flink bewegen stimuleert de productie van endorfine, en dit gelukshormoon gaat depressieve gevoelens tegen.

Doe een ding tegelijk

Accepteer dat je geen tien dingen tegelijk kunt doen. Die tijd is echt geweest wanneer je oestrogeen daalt. Probeer je dat toch te doen, dan maakt het je ongelukkig, opgejaagd en nerveus.

Geniet van seks

Hierbij komt oxytocine vrij, daarna voel je je een lange tijd vrolijk, sterk en daadkrachtig.

Zorg dat je bloedsuiker in evenwicht blijft

Wanneer je te laag in je bloedsuiker zit, wordt je verdrietig of juist agressief. Eet meerdere keren verdeeld over de dag kleinere beetjes. Sla daarbij het ontbijt niet over en neem voor het slapen ook nog een klein hapje.

Eet voedingsmiddelen met tryptofaan

Wanneer de oestrogeenspiegel zakt, zakt vaak ook je

serotoninespiegel. Serotonine is het geluks- en slaaphormoon. Zit je te laag in je serotonine dan kun je je hopeloos voelen en slecht slapen. Zorg daarom dat je voeding binnenkrijgt die het aminozuur tryptofaan bevat. Tryptofaan is een voorloper van serotonine.

Er zit veel tryptofaan pompoenpitten, linzen, bananen, dadels, Huttenkäse, Biogarde, kwark, eieren, granen, zilvervliesrijst, sesamzaad, zonnebloempitten en noten. Echter van belang is dat tryptofaan pas goed wordt opgenomen als er iets van zoetheid bij gegeven wordt. Bijvoorbeeld kwark met banaan.

- **Slik een Multi-vitamine met selenium**

Dit heeft een stemmingsverhogend effect.

Leefstijladvies en voeding ter preventie van osteoporose

Osteoporose

Osteoporose is een vermindering van de botstructuur op oudere leeftijd, waarbij het risico op botbreuken sterk toeneemt. Voeding, beweging en leefstijl zijn belangrijke factoren voor het behoud van sterke botten.

Lichaamsbeweging

Voldoende lichaamsbeweging is van belang, vooral bewegingen waarbij de botten belast worden. Bij belasting wordt de botaanmaak gestimuleerd. Ook is onderzocht dat kortdurend snelle bewegingen meer effect hebben dan langzame bewegingen (bijvoorbeeld op een powerplate).

- Minimaal een half uur per dag beweging, 1 à 2 x per week intensieve sport
- Botten worden belast bij: wandelen, nordick walking, joggen, traplopen (2 treden tegelijk), touwtje springen, stretchen, tuinieren,

yoga, steps, dansen, boodschappen dragen, trilplaat oefeningen.

- Minimaal 1 uur krachttraining per week

Zonlicht, buitenlucht en vitamine D

- Minimaal een half uur per dag buiten in zon-, daglicht met in ieder geval ontbloot hoofd en handen. Dit in verband met de vitamine D aanmaak in de huid. Vooral in de winter komen we vaak zonlicht, dus vitamine D, tekort. Ook door onze breedtegraad, ver van de evenaar, is dit vaak te weinig
- De Gezondheidsraad adviseert op oudere leeftijd extra suppletie van vitamine D3

Roken

- Roken vermindert de bothoeveelheid, het heeft invloed op de afbraak van de geslachtshormonen
- Ook onttrekt roken veel vitamine C uit het lichaam

Alcohol, koffie, cola, koolzuurhoudende dranken

Alcohol verhoogt de uitscheiding van calcium en belemmert de opname van calcium in het bot. Vermijd alcohol zoveel mogelijk. Koffie geeft calciumverlies via de urine, ook cola en koolzuurhoudende dranken, bevatten veel fosfor, suikers en cafeïne, dit geeft botafbraak, beperk deze dranken dus zoveel mogelijk.

Kalkrijke voeding en sojaproducten

Kalkinname voor gezonde botopbouw is minimaal 1000 - 1500 mg. per dag, soja bevat isoflavonen, deze helpen bij de botopbouw, zie bij Voeding.

Stress

Vermijd stress zoveel mogelijk, neem voldoende ontspanning. De

bijnieren produceren oestrogenen na de overgang, door stress raken de bijnieren overbelast en uitgeput.

Vlees

Beperk vleesconsumptie in verband met dierlijke eiwitten en onverzadigde vetzuren, deze bevorderen de calciumuitscheiding.

Medicatie

- Medicatie met een negatieve invloed op de botstofwisseling: Corticosteroïden (bijv. Prednison)
- Cafeïne bevattende middelen, laxeremiddelen, antidepressiva, anti-epileptica, maagzuurremmers

Aluminium

Aluminium geeft een negatief effect op de botten door middel van reactie met calcium en fosfor. Men krijgt aluminium binnen door pannen (kapotte anti-aanbaklaag), maar ook door medicijnen en deodorant (let bij deodorant op aluminium chloride bij de samenstelling).

Advies voeding ter voorkoming van osteoporose en als men al osteoporose heeft

- Mijden van belastende stoffen zoals koffie, cola, frisdranken, roken
- Calcium inname 1000 mg. tot 1500 mg. per dag, haal dit met name uit groente, fruit en noten zoals: broccoli, knolgroente, spinazie, bonen, sinaasappelen, zonnebloempitten, amandelen, walnoten, hazelnoten etc. Deze producten bevatten goed opneembare calcium en ook voldoende magnesium. Evt. aanvullen met calcium/ magnesium supplement
- Melkproducten: bevatten een moeilijk opneembaar calcium en geen magnesium, liever geen zoete melk, liefst zure

melkproducten, daarbij wordt het calcium beter opgenomen, zoals Biogarde yoghurt, magere kwark en bij Hüttenkäse. Niet te veel volvette kaas, brie et cetera

- Neem regelmatig sojaproducten
- Volkoren brood, roggebrood, muesli
- Broodbeleg liefst notenpasta, appelstroop, niet te veel: kaas, zoet of vleeswaren
- Veel vers fruit en verse groente, deze bevatten veel calcium en magnesium
- Aardappelen, volkoren pasta, zilervlies rijst

Vlees

Niet te veel, soms orgaanvlees of gehakt, neem liever vleesvervangers, zoals Quorn en sojaproducten. Af en toe kip, kalkoen of wild.

Vis

Neem vooral vette vis, zoals zalm, forel, haring, makreel, sardine. Vette vis bevat ook vitamine D, evenals levertraan. Neem eventueel extra vitamine D in de winter.

Tussendoor

Sesamcrackers, noten, Japanse mix, popcorn, volkoren koekjes zonder suiker.

Voedingsadvies bij hart- en vaatziekten, cholesterolverlagend

Algemeen

Cholesterol wordt voor 70% aangemaakt door de lever en komt voor 30% uit voedsel.

LDL, de 'slechte' cholesterol, voert cholesterol naar de weefsels en veroorzaakt ophoping in de slagaders (plaques en arteriosclerose) en geeft vernauwing.

HDL, de 'goede' cholesterol brengt het teveel aan cholesterol naar de lever waar het wordt afgebroken.

Als er teveel vernauwing in de slagaders is ontstaat er kans op een hartinfarct of beroerte.

Cholesterol verhogende factoren

- Stress, veel geestelijke inspanning, te weinig beweging
- Roken, alcohol, koffie
- Magnetron (voedingsstructuur verandert)
- De pil
- Vermijd transvetten dit verhoogt LDL en geeft arteriosclerose.
- Vermijd suiker zoveel mogelijk, geraffineerde suikers verhoogt triglyceride- en homocysteïne spiegels

Cholesterol verlagende factoren

- Linolzuur in olie"en, halvarine, margarine in kuipjes met mate
- Groente en fruit
- Tarwekiemen en spruitgroente (alfalfa)
- Lecithine (sojabonen, tarwekiemen, eidooier)
- Knoflook, uien
- Vitamine B, C en E
- Cacao (puur chocolade 70%)

Eventueel supplementen

- Q10: essentieel voor de energievoorziening van het hart (Q10 wordt afgebroken door statines)
- Visolie Forte (350EPA, 250 DHA), cholesterolverlagend.
- Vitamine B-complex, bij tekort aan vitamine B stijgt

homocysteïnespiegel

Voeding bij verhoogd cholesterol

Aan te raden:

- Veel verse groente: avocado, asperges, broccoli, peulvruchten, wortelen, asperges, linzen, ui, prei, knoflook, olijven, artisjok, rode peper
- Veel vers fruit: extra goed zijn: bessen, kersen, aardbeien, kiwi, sinaasappel, grapefruit
- Veel vezels: uit groente, peulvruchten, haver, volkoren producten
- Volkoren brood, roggebrood, volkoren pasta.
- Soja producten, geitenmelk, geitenkaas, 30+ kaas, magere Biogarde yoghurt, magere kwark, Hüttenkäse
- Vette vis; haring, zalm, makreel, mager vlees (edele delen), kip kalkoen
- Neem een ei (eigelijk verhoogd HDL, de 'goede' cholesterol)
- Lijnzaadolie, olijfolie, sesamolie, walnotenolie,
- Noten en zaden: walnoten, pecannoten, cashewnoten, macadamianoten, pompoenpitten
- Groene thee, pure chocolade, stukje per dag
- Tuinkruiden: oregano, tijm rozemarijn, dille, cayennepeper, gember, kurkuma

Af te raden, vermijd zoveel mogelijk

- Teveel koffie en alcohol
- Witbrood, croissants, stokbrood, witte pasta.
- Geraffineerde suikers, koekjes, gebak. Suikers verhogen de triglyceride spiegel. Triglyceride beschadigd de vaatwand
- Vette kaas, brie, feta en vette vleeswaren zoals worst, salami, ham
- Friet, kroketten, chips, pizza

- Mayonaise, maak zelf een lichte vinaigrette met olijfolie en (wijn) azijn
- Transvetten: deze zitten in bak- en braadvet, frituurvet, kofficreamers, kant- en klaar producten, koekjes, gebak, zoutjes enz