

De overgang helaas moeten wij vrouwen daar allemaal aan geloven. Zo rond het 50^{ste} levensjaar veranderen de maandelijkse perikelen in dagelijkse toestanden. De meeste bekende en misschien ook wel meest vervelende is de opvlieger. Enorme rode snoet, zweet onder de oksels en tintelingen door je hele lijf. En helaas is dat maar een van de vervelende klachten die om de hoek komen kijken. Want wat dacht je van moeilijker afvallen en zelfs aankomen...

Afvallen tijdens de overgang

Wat is de overgang precies? Zo'n vijf tot tien jaar voordat de menopauze echt intreedt, ontstaan er vaak al veranderingen in de menstruatie. Hierbij kan je denken aan het overslaan van de maandelijkse periode of zelfs een keer extra ongesteld worden. De reden dat de overgang in werking wordt gesteld, is dat het vrouwelijk lichaam geen leven meer hoeft te geven. De functie hiervoor komt daarom te vervallen. In tegenstelling tot mannen blijven vrouwen daarom niet vruchtbaar tot op hoge leeftijd. Misschien heb ik wat verwarring geschept, overgang, menopauze? Het is toch allemaal hetzelfde? Het antwoord hierop is nee. De overgang is het voorafgaande stadium aan de menopauze. De menopauze treedt pas op als je helemaal niet meer menstrueert, maar nog wel last kan hebben van stemmingswisselingen, slapeloosheid en een laag libido. Het woord menopauze is dan ook afgeleid van de Griekse woorden 'maand' en 'ophouden'. Terug naar de overgang. De grootste verandering die plaatsvindt is in onze hormonen. Hormonen kan je eigenlijk zien als verkeersregelaars van ons lichaam. Ze zijn verantwoordelijk voor ons immuunsysteem, onze eetlust, ons seksleven, ons metabolisme en ga zo maar door. De hormonen die bij de overgang de grootste rol spelen zijn oestrogeen en progesteron. Deze hormonen staan ook wel bekend als de vrouwelijke geslachtshormonen en worden aangemaakt in de eierstokken.

Maar tijdens de overgang wordt de aanmaak overgenomen door ons vetweefsel en de bijniere. Ik hoor de frustratie.. Die overname duurt wel erg lang! Dat klopt, de overgangperiode duurt zo'n 6 tot 7 jaar. In deze jaren vinden er hormonale schommelingen plaats. Dit zorgt er niet alleen voor dat er lichamelijk veel verandert, maar is ook geestelijk van invloed. Een van de meest voorkomende lichamelijke veranderingen is bijvoorbeeld erg moeilijk gewicht verliezen of zelfs aankomen!

Metabolisme

De reden dat afvallen tijdens de overgang wordt bemoeilijkt heeft dan ook alles te maken met bovenstaande hormoonschommelingen. Hormonen zijn namelijk betrokken bij de manier waarop energie wordt opgeslagen in ons lichaam. Ook beïnvloeden ze ons honger- en verzadigingsgevoel. Je kan je voorstellen dat wanneer hier een onbalans in is, onze volledige huishouding overhoop ligt. Maar niet alleen de hormoonschommelingen zijn van invloed op het afslankproces. Met het ouder worden vinden er ook veranderingen plaats in het metabolisme. Een ander woord voor metabolisme is stofwisseling. Vaak wordt er gedacht dat ons lichaam in rust of tijdens het slapen geen energie verbruikt. Dit is gelukkig niet waar. Zelfs 60-70% van onze totale stofwisseling vindt plaats in rust. Namelijk om je hart te laten kloppen, je ogen te laten knipperen, adem te halen, cellen te vernieuwen en zo kan ik nog wel even doorgaan. Toch is de snelheid van de stofwisseling erg verschillend per persoon. Het is namelijk afhankelijk van het geslacht, de leeftijd, lengte, gewicht en lichaamssamenstelling. Met de lichaamssamenstelling bedoel ik de verhouding van vet- en spierweefsel. Spieren verbranden namelijk 6x meer calorieën dan vetmassa! En dat geldt ook in rust. Spieren zorgen ongeveer voor 10-30% van het energieverbruik. Wij vrouwen hebben gemiddeld 10% meer vetweefsel dan een man en dus ook minder spieren. Dat verklaart ook meteen waarom wij een lagere energiebehoefte hebben dan het mannelijke geslacht. Maar ik noemde net ook al

even de leeftijd. Hoe ouder we worden, hoe meer ons lichaam verandert. Spierweefsel neemt af en vetmassa neemt toe. Met deze kennis is het dus makkelijk te verklaren waarom afvallen tijdens de overgang en gedurende de menopauze moeilijker is.

Vitamines en mineralen

Er zijn nog meer nadelen aan de overgang! Alsof al bovenstaande punten nog niet genoeg waren. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de afname van de vrouwelijke hormonen de kans op osteoporose en hart- en vaatziekten vergroot.

Osteoporose is een ander woord voor botontkalking. Natuurlijk wil je dit voorkomen en hierbij speelt calcium een essentiële rol. Calcium is namelijk een mineraal dat nodig is voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Ook is calcium nodig voor een goede werking van de zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van andere mineralen in het lichaam. De behoefte aan calcium wordt groter naarmate we verouderen. Het is dan ook aan te bevelen om extra calcium te nemen. Calcium vind je voornamelijk in zuivelproducten zoals bijvoorbeeld melk en kaas, maar calcium uit brood, groenten en aardappelen draagt ook bij aan de totale calciumvoorziening. Maar dat is niet het enige. Vitamine D stimuleert de opname van calcium uit de darmen en het vastleggen ervan in het botweefsel. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Ons lichaam kan onder invloed van zonlicht vitamine D zelf aanmaken. Ook vind je kleine hoeveelheden vitamine D in voeding. En dan vooral in vette vis, vlees en eieren. Daarnaast wordt vitamine D toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. De behoefte van vitamine D wordt net als calcium naarmate we ouder worden hoger. Het is daarom aan te bevelen om naast de voeding een vitamine D supplement te nemen.

Het risico op hart- en vaatziekten neemt ook toe. Dit wordt mede veroorzaakt door de tragere stofwisseling. Je lichaam heeft meer tijd nodig om voedingsstoffen te verbruiken en over de dag

verbrand je dus minder. Wanneer je hetzelfde blijft eten, zullen de niet-verbruikte voedingsstoffen als vetreserve worden opgeslagen in ons lichaam. Deze overtollige vetreserve zorgt voor de vergrote kans op hart- en vaatziekten.

Tips bij afvallen tijdens de overgang

Tip 1; Beweeg voldoende, elke dag minimaal 30 minuten. Met beweging en sporten verbrand je meer energie en dit draagt bij aan het afslankproces. Bijkomend voordeel is dat wanneer vrouwen in de overgang regelmatig bewegen, ze minder snel opvliegers krijgen. Wanneer de opvliegers toch optreden, zijn ze van kortere duur.

Tip 2; Afslanken tijdens de overgang kan heel goed met het PowerSlim programma. Door de ideale samenstelling van voedingsstoffen en de persoonlijke begeleiding kom je makkelijk tot het gewenste resultaat. Doordat de bloedsuikerspiegel stabiel wordt gehouden, wordt de invloed van de hormonen op het honger- en verzadigingsgevoel vermeden.

Tip 3; In mijn directe omgeving heb ik gezien dat opvliegers uit het niets toeslaan en enige minuten kunnen aanhouden. Een tip is dan om een natte koude doek tegen de binnenkant van de polsen, ellebogen of achterzijde van de nek te drukken om de opvlieger te stoppen. Vermijd ook sterk gekruid voedsel, cafeïne en alcohol. Deze voedingsmiddelen kunnen opvliegers namelijk uitlokken.

Tip 4; Drink voldoende water. Water drinken zorgt dat je lichaam goed gehydrateerd blijft. Tijdens de overgang komt overmatig en nachtelijk transpireren vaak voor. Hierdoor verliest je lichaam veel vocht. Dit dient dan ook aangevuld te worden, maar het gevoel van dorst wordt door ons lichaam vaak verward met een hongergevoel. Daarom liever eerst wat water drinken voordat je naar wat eten grijpt. Daarnaast zorgt water drinken ervoor dat de afvalstoffen tijdens het afslankproces het lichaam verlaten.

Tip 5; Veel vrouwen krijgen tijdens de overgang en menopauze problemen met de stoelgang. Vezelrijk eten is daarom een aanrader!

Fyto-oestrogenen

Gelukkig komt er ook een einde aan de overgang en de menopauze. En als we daar eenmaal doorheen zijn, is het natuurlijk nog steeds van belang om gezond te blijven. Helaas is de vergrote kans op hart- en vaatziekten nog steeds aanwezig. Ook de kans op Diabetes mellitus, in de volksmond suikerziekte, is vergroot. Nou blijkt uit recent onderzoek dat fyto-oestrogenen na de menopauze de kans op alle narigheid kunnen verkleinen. Ik moet hierbij vermelden dat er nog geen harde bewijzen aanwezig zijn, omdat er bij het ouder worden meer complicaties komen kijken. Zeker is wel dat er geen negatieve effecten zijn gemeten. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon is op de lange termijn de sleutel naar succes. Daarbij komt dat de producten die fyto-oestrogenen bevatten, normale producten zijn en als deze dan ook maar iets bijdragen aan het voorkomen van ziekten. Dan adviseer ik ze zeker!

De producten waar het om gaat zijn:

- Ananas
- Appel
- Bloemkool
- Broccoli
- Wortelen
- Spruitjes
- Anijs
- Kruidemunt
- Zoethout
- Volkorenproducten
- Sojaproducten

Vooral de laatste in de rij wil ik er even uitlichten. Veel producten uit het PowerSlim programma bevatten namelijk soja. Dus niet alleen tijdens de overgang en de menopauze kan je ideaal afslanken met het PowerSlim programma, maar ook het gebruik van bijvoorbeeld de tussendoortjes op de lange termijn levert positieve effecten!

Bronnen:

[Aubertin-Leheudre, M. \(et.al.\), \(2010\) Synergic effect of](#)

phytoestrogens and exercise training on cardiovascular risk profile in exercise-responder postmenopausal women: a pilot study. *The North American Menopause Society*, 17 (5), 1035 - 1039

Riesco, E. (et.al.), (2011). Effect of exercise training combined with phytoestrogens on adipokines and C-reactive protein in postmenopausal women. *Metabolism Journal*, 61 (2), 273–280.