

De complete gids voor afvallen tijdens de overgang

**Aankomen tijdens
de overgang**
Ontdek waarom

**De rol van leptine, insuline
en andere hormonen**

**Praktische afvaltips
van een hormoontherapeut**

Wat als er meer nodig is?
Medische oplossingen

**see
menopause**



Don't pause, press **play**

Als vrouw van 40+ merk je waarschijnlijk dat je lichaam verandert, evenals je gewicht. Tijdens de overgang schommelen en dalen de hormoonspiegels, waardoor de manier verandert waarop je lichaam vet opslaat en

gebruikt. Misschien heb je ineens een buikje gekregen of werken je 'oude' manieren om op gewicht te blijven niet meer. Want jep: ook als je helemaal niks anders doet, kun je aankomen tijdens de overgang.





Hoewel wat extra vetopslag op je buik een belangrijke functie heeft (daarover later meer), kan het invloed hebben op je zelfbeeld en toont onderzoek aan dat het o.a. het risico op hart- en vaatziekten kan verhogen. Je moet er misschien wat meer voor doen dan eerst, maar je kunt zeker weer op je oude gewicht komen.

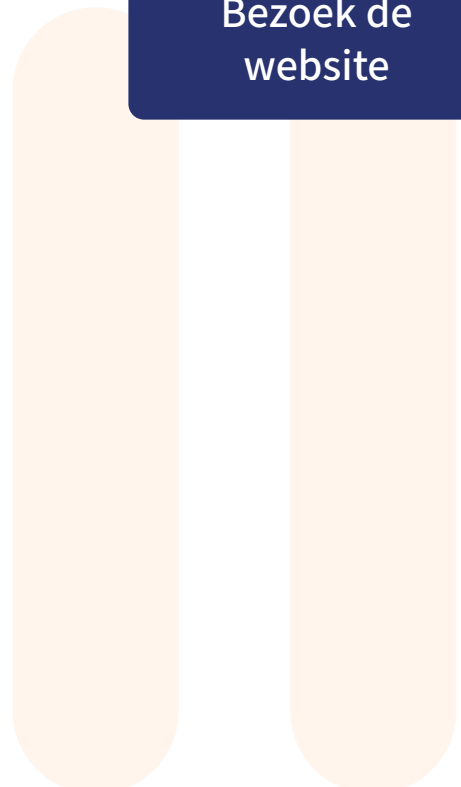
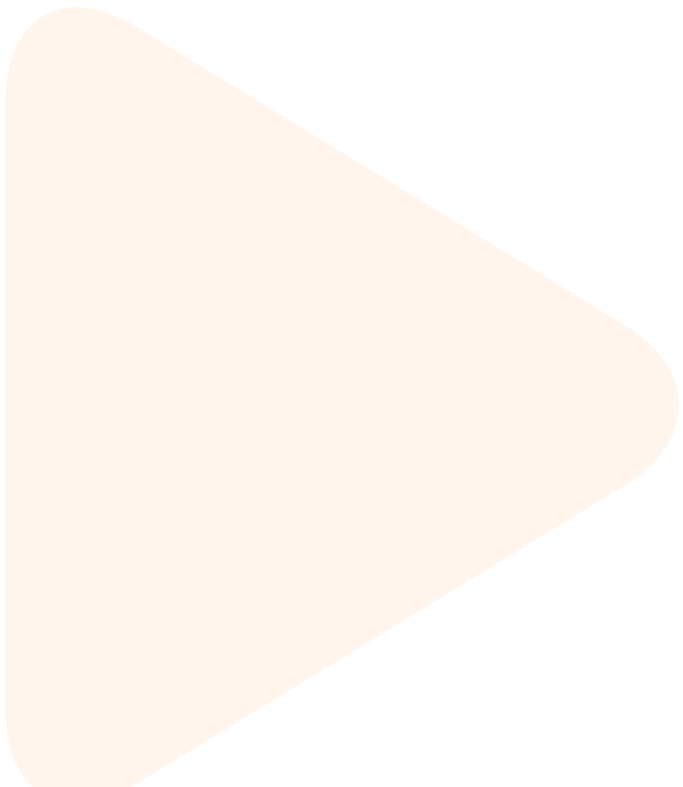
Hoe? Dat lees je in deze gids. Je leert wat er allemaal in je lichaam gebeurt waardoor je (opeens) aankomt, hoe je met de juiste voeding, beweging, ontspanning

én slaap je gewicht kunt beïnvloeden en, indien nodig, welke medische oplossingen kunnen helpen.

Want geloof ons: een gezond gewicht gaat niet over calorieën tellen of een strikt dieet, maar over het begrijpen van je lichaam en kleine, duurzame veranderingen.

Veel lees- en probeerplezier,

Team SeeMe-nopause



Bezoek de
website

A close-up photograph of three women of different ethnicities laughing heartily. The woman on the left has blonde hair and is smiling. The woman in the center has dark skin and her mouth is wide open in a laugh. The woman on the right has light brown hair and is also laughing. They are all looking towards the camera.

Wie is SeeMe-nopause?

SeeMe-nopause is onderdeel van eHealth Ventures Group en een initiatief van een groep vrouwen die gelooft dat de overgang anders kan. eHealth Ventures Group is een toonaangevende organisatie in de digitale gezondheidsbranche met platformen in vijftien landen. Samen met een team van artsen en menopauze-specialisten maken we op seemenopause.com wetenschappelijke adviezen over de overgang inzichtelijk en hoogwaardige supplementen toegankelijk.

Onze adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en worden altijd gecontroleerd door een onafhankelijke medische adviesraad. Ook werken we eraan medische behandelingen beschikbaar te maken. Zo heb jij alle tools in huis om prettiger door de overgang te gaan. Want het is een bijzondere periode die je leven niet op pauze hoeft te zetten.

Wij zijn de online menopauzespecialist bij je thuis.

In deze gids

1. Wat verandert er lichamelijk?

2. Waarom afvallen tijdens de overgang niet over calorieën tellen gaat

3. Waar je wel op wil letten

4. Hoe krijg je weer controle over je gewicht?

5. Welke medische oplossingen zijn er?

Wij geloven dat elke vrouw haar levenslust in de overgang kan behouden. Het startpunt van dit online platform is om jou die regie terug te geven.

1. Wat verandert er lichamelijk?

Zo'n 60 tot 70 procent van de vrouwen komt tijdens de overgang aan, blijkt uit onderzoek. Gemiddeld één tot anderhalve kilo per jaar tussen hun 50ste en 60ste. Die gewichtstoename wordt door allerlei factoren beïnvloedt, zoals je hormoonhuishouding, stress of de werking van de schildklier. Welke onderliggende factoren kunnen een rol spelen?

1. Je hormoonhuishouding verandert

Ten eerste stoppen je eierstokken langzaam met de productie van progesteron en oestrogeen. In de eerste jaren van de overgang neemt progesteron sneller af dan oestrogeen, waardoor er een oestrogeendominantie ontstaat. Hoe meer oestrogeen, hoe meer vetopslag in het lichaam. Dat maakt dat je in de overgang (plotseling) aan kunt komen, ook als je helemaal niks anders doet.

2. De vetopslag verschuift

Ook speelt oestrogeen een rol bij het verdelen van je vetopslag. Het hormoon regelt dat vet zich opslaat op je heupen en je dijen. Maar zodra de oestrogeenspiegel daalt als je verder in de overgang komt, verplaatst de vetopslag zich naar je buik: je krijgt een buikje, maar wel een buikje met een functie. Buikvet speelt immers een belangrijke rol bij het bestrijden van overgangsklachten als je de menopauze hebt gehad. Hoe dat zit? In het vetweefsel zit het enzym aromatase, wat testosteron omzet in oestrogeen. Uit het vetweefsel produceert je lijf na de menopauze dus weer nieuw oestrogeen, waardoor overgangsklachten minder vat op je hebben. Een beetje buikvet is dus een teken dat je lijf goed voor je zorgt!

3. Je metabolisme vertraagt

Hoe ouder je wordt, hoe meer de oestrogenspiegel daalt. Daardoor neemt zowel je stofwisseling als je spierweefsel af en verbruikt je lichaam minder energie. Als je dan wel hetzelfde blijft eten, kom je logischerwijs aan.

4. Je reageert minder goed op insuline

Je lichaam reageert door de hormoonstommelingen minder goed op insuline, het hormoon dat suiker uit voeding opneemt en omzet in energie. Je bloedsuiker is dus lastiger te controleren, waardoor je plotseling kunt aankomen en afvallen lastiger is. Aan [deze signalen](#) kun je herkennen of je minder goed op insuline reageert.

5. De werking van leptine vermindert

De oestrogeendaling beïnvloedt ook de werking van leptine, een hormoon dat het verzadigingsgevoel aanstuurt. Een soort natuurlijke eetlustremmer dus. Minder oestrogeen betekent minder leptine en dus meer honger, soms ook 's nachts. Daarnaast kun je door chronisch verhoogde insulinewaarden leptineresistent worden: je hersenen reageren niet meer op de boodschap dat er genoeg brandstof is. Het gevolg? Je blijft eten zonder verzadigd te raken. Aan [deze signalen](#) herken je of je minder goed op leptine reageert.

6. De werking van de schildklier neemt af

Door de dalende progesteronspiegel kan de schildklier langzamer gaan werken, de grote verbrandingsmotor van het lichaam. Als je al een vertraagde schildklier had, kunnen je klachten heviger worden.

7. Je hebt veel stress

Hormoonschommelingen tijdens de overgang maken je vatbaarder voor stress. Heb je veel stress of ben je veel gespannen? Dan maakt je lichaam het stresshormoon cortisol aan. Die aanmaak van cortisol gaat ten koste van de productie van geslachtshormonen, want overleven gaat voor voortplanten. Ook beïnvloedt stress je bloedsuikerspiegel, waardoor je hang naar suikerrijk voedsel toeneemt.

8. Je zit minder lekker in je vel of slaapt slecht

Voel je je somber of zit je minder lekker in je vel? Dan ben je eerder geneigd naar (ongezonde) snacks te grijpen die je een serotonineboost geven. Een slechte nachtrust heeft eenzelfde effect: je bent moe en hunkert naar extra koolhydraten voor de nodige energiekick.

Van begrijpen naar actie



Als je weet welke factoren bij jou een rol spelen, kun je aan de slag om deze aan te pakken. Leer de signalen van je lichaam daarom goed kennen en haak indien nodig je huisarts of een deskundige aan, zoals een endocrinoloog of hormoontherapeut. Vaak zijn er meerdere oorzaken bij betrokken, denk aan een combinatie van slecht slapen, stress en insulinegevoeligheid.



2. Waarom afvallen niet over calorieën tellen gaat

Al deze veranderingen zijn dan ook de reden dat afvallen in de overgang niet meer vanzelf gaat. Je hormonen spelen een sleutelrol als het gaat om je gewicht en laten die tijdens deze levensfase nu net geen stabiliteit brengen.

De hoeveelheid oestrogeen die de eierstokken voorheen produceerde, beschermde je voor deze disbalansen. Je worstelde daardoor niet of minder met je gewicht. De oplossing zit 'm daarom in het aanpakken van deze oorzaken,

en niet in het tellen van calorieën of het volgen van een strikt dieet.

Vaak houden de disbalansen elkaar in stand, wat het afvallen ook lastiger maakt. Hoe meer lichaamsvet, hoe meer je hormonen uit evenwicht raken. Een vicieuze cirkel dus, maar ook een cirkel die je kunt doorbreken. De eerste stap? Dat is weten wat er bij jou speelt door je lichaam goed te begrijpen of een deskundige in de arm te nemen.



“Voor je 40ste zorgt je lichaam voor jou, daarna wil jij voor je lichaam zorgen.”

Menopauzespecialist
Suzanne Rouhard



3

Waar je wel op wil letten

Focus je niet op de hoeveelheid calorieën, maar op de juiste verhouding vetten, eiwitten en koolhydraten en voldoende vezels, vitamines en mineralen. Deze zogenaamde macro- en micronutriënten zijn de bouwstoffen voor een gezond lichaam. Hormoontherapeut en menopauzespecialist Suzanne Rouhard legt uit wat de bouwstoffen voor je lichaam en gewicht betekenen. Suzanne is als zelfstandig therapeut aangesloten bij SeeMe-nopause.



Vetten

Uit lichaamsvet maakt je lijf nieuwe hormonen aan. Genoeg gezonde vetten zijn dus belangrijk voor je hormoonhuishouding en een gezond lijf. Het credo? Zorg dat je 20 tot 35 procent van je dagelijkse voedingsinname uit (gezonde) vetten bestaat. Gezonde vetten vind je o.a. in olijfolie, vette vis, walnoten, lijnzaad en avocado.



Eiwitten

Eiwitten spelen o.a. een grote rol bij de verzadiging en de opbouw van spiermassa en een gezonde huid. Gemiddeld heb je dagelijks 0,8 tot 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Goede eiwitbronnen zijn o.a. vis, kip, ei, kaas, tofu, tempeh, peulvruchten en noten.



Langzame koolhydraten

Koolhydraten zijn een bron van energie voor je lijf en hersenen, maar vaak zien we dat we er te veel van eten. Zorg dat een kwart van je bord uit langzame koolhydraten bestaat (zoals groente, fruit, havermout, quinoa, zilvervliesrijst en andere volkoren producten) en vermijd snelle koolhydraten (zoals witte rijst,

witte pasta of mueslirepen). Als je snelle koolhydraten eet, piekt je bloedsuiker en insuline terwijl een goede hormoonbalans baat heeft bij een stabiele bloedsuiker. Volkorenproducten worden trager opgenomen in je bloed, wat resulteert in een lagere impact op de bloedsuiker.



Vezels

Uit Brits onderzoek blijkt dat volwassen vrouwen vaak te weinig vezels binnenkrijgen, terwijl vezels bijdragen aan een goede gezondheid. Zo verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmproblemen en diabetes type 2 en spelen ze een belangrijke rol bij de uitscheiding van gebruikte hormonen (en deze ben je liever kwijt dan rijk). Als volwassen vrouw wil je minimaal 25 gram vezels per dag eten. Je vindt ze in groente, fruit, volkorenproducten, noten en peulvruchten.



Vitamines & mineralen

Je lijf heeft vitamines en mineralen nodig om alle processen goed te laten verlopen, waaronder de aanmaak van hormonen. In de overgang hebben bepaalde vitamines en mineralen ook extra aandacht nodig, denk aan vitamine D, calcium, magnesium en omega 3-vetzuren. Lees meer over [de werking van vitamines, mineralen en supplementen](#).



4 Hoe krijg je weer controle over je gewicht?

Door te begrijpen wat er in je lichaam gebeurt en kleine aanpassingen te maken in je gedrag, leefstijl en eetpatroon, kun je veel invloed uitoefenen op je gewicht en gezondheid in de overgang. En fijn bijkomstig voordeel: ook andere overgangsklachten hebben daardoor minder vat op je. Wat helpt? Met deze praktische tips van menopauzespecialist Suzanne Rouhard kun je direct zelf aan de slag.

Tip:

Begin met één of twee veranderingen. Voeg meer toe zodra ze een gewoonte zijn geworden.

Wat kun je doen met voeding?

Beperk het aantal eetmomenten per dag tot drie

Zo voorkom je iedere keer een insulinepiek. Deze pieken verstoren je hormoonspiegel en maken je nog minder gevoelig voor insuline, wat afvallen in de weg staat. Tip: bouw rustig af tot je aan drie maaltijden per dag zit. Ben je overspannen? Dan wil je wel iedere paar uur wat eten. Een hongergevoel zorgt voor een

toename van het stresshormoon cortisol (en dat wil je juist vermijden). Ook als je diabetes hebt, zijn tussendoortjes belangrijk.

Eet tot uiterlijk twee tot drie uur voordat je naar bed gaat

En idealiter niet meer na de avondmaaltijd. Zo komt je spijsvertering voldoende tot rust.

Vermijd xeno-oestrogenen in je eten

Xeno-oestrogenen zijn chemische stoffen die lijken op lichaams-eigen oestrogeen. Ze bezetten de oestrogeenreceptoren en blokkeren zo de normale activiteit van oestrogeen met factor tien. Als je (vaak ongemerkt) veel xeno-oestrogenen binnenkrijgt, kan een oestrogeendominantie ontstaan of verergeren. Het is bekend dat dit effect heeft op je gezondheid en bijdraagt aan overgewicht. De meeste van deze hormoonverstoorders krijg je binnen via je eten, denk aan bespoten groenten en fruit, melkproducten en vlees (de dieren waar deze producten van afkomstig zijn, eten granen die zijn bespoten) en in plastic of blik verpakt voedsel. Tip één om deze stoffen te vermijden is dan ook: eet biologisch. Lees meer over [deze hormoonverstoorders](#) en hoe je ze precies vermijdt.

Eet vaker een maaltijd met alleen vetten en eiwitten

Probeer de hoeveelheid gezonde vetten en eiwitten omhoog te brengen en de hoeveelheid koolhydraten omlaag. Het houdt je langer verzadigd dan wanneer je bijvoorbeeld twee boterhammen eet. Ook je hormoonhuishouding vaart er goed bij. Een pro-ketogene leefstijl kan helpen bij het afvallen, blijkt uit onderzoek. Ketogeen betekent dat je weinig koolhydraten eet en focust op veel vetten en eiwitten, waardoor bepaalde disbalansen en ontstekingen in je lichaam verminderen. Als je weinig koolhydraten eet, worden je cellen weer gevoeliger voor insuline. En dat komt je gewicht ten goede.

Houd een week een voedingsdagboek bij

Schrijf op hoeveel eetmomenten je per dag hebt (ook de momenten waarop je een klein koekje of chocolaatje eet) en wat je eet. Tip: gebruik een app, zoals

MyFitnesspall en Lifesum. Deze apps geven je meteen inzicht in de verhouding van voedingsstoffen die je binnenkrijgt. Ook maakt het je nog bewuster van wat je écht allemaal eet.

Overweeg intermittent fasting

Vasten houdt in dat je bepaalde periodes niet eet, zoals tussen 8 uur 's avonds en 12 uur 's middags. Uit onderzoek blijkt dat het goed helpt bij gewichtsverlies. Ook toont het goede resultaten bij het verminderen van ontstekingen in je lijf, waardoor andere overgangsklachten kunnen afnemen. [Starten met intermittent fasting?](#) Deze tips van Suzanne helpen je op weg.

Wees je bewust van de mogelijke valkuilen bij het afvallen

Veel vrouwen zien de volgende dingen terug in hun eetpatroon, wijst onderzoek uit.

- Onbewuste tussendoortjes (en dus veel eetmomenten)
- Lang stilzitten, met name tijdens het (thuis)werken
- Grote porties en weinig structuur in maaltijden
- Te snel eten en eten terwijl je iets anders doet
- Ongebalanceerde maaltijden
- Te veel alcohol drinken



Wat kun je doen aan je leefstijl?

Doe twee keer per week spierversterkende oefeningen

Je spiermassa neemt vanaf je 30ste(!) af, maar je spieren spelen een cruciale rol bij de vetverbranding. Hoe meer spieren, hoe meer energie je verbruikt, hoe makkelijker je kilo's kwijtraakt. Ook in rust verbruiken ze energie (en dus vet), dat heet je 'ruststofwisseling'. Het advies? Train twee keer per week je grote spiergroepen (bovenbenen, bilspieren en onderrug) in de sportschool of thuis met een weerstandsband en YouTube. Krachttraining tijdens de overgang is bewezen effectief, mits je niet doorslaat. Je wilt geen stressreacties in het lijf. Blijf daarnaast dus lekker actief: zwem, fiets, doe yoga of ga aan de wandel.

Pak je rust gedurende de dag

Als je veel aan staat, produceert je lichaam veel cortisol. Dit stresshormoon zorgt ervoor dat je lichaam makkelijker suiker vrijzet, waardoor je aankomt en je behoefte aan suiker en vet toeneemt. Balans in het zenuwstelsel is dus belangrijk: waar veel inspanning is, moet ruimte zijn voor ontspanning. Hoe ziet die balans er nu voor jou uit? Plan je genoeg tijd voor jezelf in of kies je er stiekem alsnog voor om iets van je to-do-lijst te schrappen? Word je bewust van je daadwerkelijke gedrag. Daarna kun je met jezelf afspreken hoe je meer rust gaat vinden.

Tip:

De 7-minute training op een nuchtere maag verbetert de insulinegevoeligheid.

Geef prioriteit aan je nachtrust

Een tekort aan slaap wordt in verband gebracht met veranderingen in de stofwisseling die het risico op o.a. overgewicht en diabetes type 2 vergroten. Ook ben je vermoeider en grijp je sneller naar suikerrijke snacks voor extra energie. Wat een slaaptekort is? Volwassenen die minder dan zeven uur slapen, tonen al significant hogere percentages zwaarlijvigheid. Goed slapen heeft meer impact dan je denkt. Deze tips van Suzanne helpen je op weg:

- Dim 's avonds de lichten
- Zorg voor een donkere slaapkamer
- Vermijd koffie na twaalf uur 's middags en ontwen met alcohol
- Ga op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op
- Ga een uur na zonsopkomst en/of een uur voor zonsondergang naar buiten
- Beweeg dagelijks (lichaamsbeweging bevordert je slaap)
- Probeer supplementen die de nachtrust bevorderen, zoals magnesium en saffraan*

*Gezondheidsclaim(s) in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

Lees meer over een goede nachtrust



Onthoud dat je ook gewoon ouder wordt

Dat je lijf, gewicht en energieniveaus veranderen, hoort er een beetje bij. Daar kun je niet omheen. Wees niet te kritisch en heb compassie voor jezelf en je lichaam dat zo hard voor je werkt.

Wat kunnen supplementen betekenen?

Voedingsstoffen geven je energie en laten alle lichamelijke processen, zoals de aanmaak van hormonen, goed verlopen. Idealiter krijg je die via je voeding binnen, maar de ervaring leert dat dit niet in iedere levensfase voldoende is.

Zo verdienen bepaalde vitamines en mineralen tijdens de overgang extra aandacht, zoals calcium, magnesium en vitamine D. Ook omega 3-vetzuren zijn onmisbaar om o.a. je hormoonhuishouding te ondersteunen en je bloeddruk op peil te houden. Daarnaast heb je in stressvolle periodes

meer magnesium en b-vitamines nodig. De wetenschap wijst uit dat tekorten in je voeding het verouderingsproces van het lichaam kunnen versnellen, inclusief bijkomende klachten.

Met voedingssupplementen kun je die tekorten aanvullen. Onderzoek waar jouw behoeftes liggen en vul deze aan met hoogwaardige supplementen. Wees je ervan bewust dat het een aantal maanden duurt voordat een supplement begint te werken.

[Lees meer over supplementen](#)

5 Welke medische oplossingen zijn er?

Gezond leven is de basis van een gezond lichaam, maar soms is medische ondersteuning nodig. Afvalmedicatie is op advies van een arts verkrijgbaar en kan voor sommige mensen een uitkomst zijn. Wat werkt verschilt per persoon en per medicijn.

Afvalmedicatie is een optie als:

- Veranderingen in je leefstijl niet voldoende werken
- Je BMI gelijk aan of hoger is dan 30
- Je BMI hoger is dan 27 i.c.m. een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, artrose of slaapapneu

Welke opties zijn er?

Afvalmedicatie is er in capsules (die je dagelijks inneemt) of injecties (die je zelf zet). Elk medicijn heeft een andere werking, werkzame stof en effect. De meeste medicijnen bevatten één of meer werkzame stoffen die de eetlust remmen, de vetverbranding verhogen of de vetopname verminderen.

Medicatie die de bloedsuiker beïnvloedt

Er zijn middelen die de bloedsuiker verlagen en de hoeveelheid insuline na een maaltijd beter op niveau brengen, waardoor het lichaam minder suiker vrijzet en je minder trek hebt. De werkzame stof lijkt op een lichaamseigen hormoon dat de afgifte van insuline reguleert. De medicatie is verkrijgbaar in injecties die je dagelijks of wekelijks zet. De dosering wordt bepaald door een arts en elke vier weken verhoogd tot je de aanbevolen dosis hebt bereikt.

Medicatie die de hersenen en het hongergevoel beïnvloedt

Er is medicatie die werkt op gebieden in de hersenen die betrokken zijn bij de regulatie van voedselinname en energieverbruik. Je voelt je daardoor eerder en langer verzadigd, waardoor je minder de neiging hebt om te snacken en een dieet langer volhoudt. Je krijgt minder calorieën binnen en valt dus logischerwijs af. De medicatie is verkrijgbaar in tabletten die je gedurende een periode een of twee keer per dag slikt.

Medicatie die de vetopname beïnvloedt

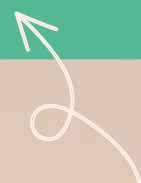
Er zijn medicijnen die ervoor zorgen dat er minder vetten (en dus minder calorieën) worden opgenomen. Het vet wordt in de darmen afgebroken en verlaat via je ontlasting je lichaam. Het kan dus zijn dat je daardoor vaker naar de wc moet. De medicatie is verkrijgbaar in tabletten die je bij elke maaltijd (ontbijt, lunch en avondeten) inneemt.

Blijf gezonde keuzes maken

Afvalmedicatie is altijd een tijdelijke oplossing. Ook tijdens en na de behandeling wil je gezonde keuzes maken met behulp van de tips in deze gids. Doe je dat niet? Dan kom je weer snel terug op je oude (of een hoger) gewicht.

Kan hormoontherapie helpen?

Hormoontherapie is de beste keuze bij (vasomotore) klachten tijdens de overgang, zoals opvliegers, en pakt vaak meerdere overgangsklachten tegelijk aan. Het wordt niet uitsluitend voorgeschreven om af te vallen. [Lees meer over hormoontherapie.](#)



Van menopauze naar play

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat de overgang anders kan. Dat wil zeggen: zonder of met minimale klachten. Hoe? Met de juiste aanpassingen in je leefstijl, ondersteuning van supplementen en waar nodig medische ondersteuning. Ontdek meer via onze website over:

Overgangsklachten

Hoogwaardige supplementen

Hormoontherapie



© 2024 SeeMe-nopause.
Alle rechten voorbehouden.

Klik hier voor de verantwoording van [bronnen](#).

