
INLEIDING

De overgang is een grote verandering in het leven van een vrouw. Aan bijna geen enkele vrouw gaat de overgang ongemerkt voorbij. De klachten die kunnen ontstaan, variëren sterk van persoon tot persoon.

Het is een nieuwe periode in het leven waarin vrouwen weer een totaal nieuwe balans moeten vinden, zowel lichamelijk als geestelijk. Voor sommigen is het een schok en zeker voor vrouwen van begin 40, als zij merken dat de overgang begint. De leeftijd waarin de overgang start, varieert sterk. Sommigen merken het erg vroeg, als ze begin 40 zijn en anderen pas rond hun 50e levensjaar. Dit heeft vaak met erfelijkheid te maken, maar ook eet- en leefwijze spelen mee. Vooral vrouwen die begin 40 met de overgang beginnen, kunnen het psychisch best moeilijk hebben. Opeens voelen ze zich niet meer jong en vruchtbaar. We weten dat het gebeurt maar als het erg vroeg gebeurt, kan dat heel lastig zijn en erg confronterend. Er zijn ook vrouwen die het juist wel prettig vinden om niet meer ongesteld te worden.

Toch hoeft het niet door de overgang te komen dat er opeens opvliegers en zweetaanvallen zijn. Je ziet dit soort klachten ook wanneer de schildklier uit balans is. Vrouwen denken dan dat het de overgang is, maar in werkelijkheid is er iets anders aan de hand. Deze verschijnselen en nog vele andere, bespreek ik in dit boek.

Tijdens en na de overgang worden vrouwen gevoeliger voor welvaartziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, reuma en dikker worden. De borsten en de huid verslappen en er komen meer rim-

pels. Toch kun je met voeding heel veel doen om de kans hierop te verkleinen of te vertragen.

ER ZIJN TWEE VERSCHILLENDE BENAMINGEN:

Overgang

Dit is de periode waarin de hormonen beginnen te veranderen. De eerste kenmerken zijn opvliegers, nachtelijk zweten en het uitblijven of veranderen van de menstruatie.

Menopauze

Dit is het moment waarop je een jaar lang niet meer gemenstrueerd hebt en je dus niet meer vruchtbaar bent.

Door goede begeleiding, liefst zelfs al vóór de overgang, kan een vrouw op een prettige manier deze periode ingaan, doormaken en afsluiten. Gezonde voeding staat centraal in dit boek. Als je PMS hebt, kan dit boek veel steun en geven. Je krijgt ook de nodige tips.

Dit boek kan je al ver op weg helpen, maar een afspraak in de praktijk voor een persoonlijk uitgetest advies, kan ook zeer veel baat hebben en duidelijkheid geven.

Kijk op: www.persoonlijke-voeding.nl

WAT KUN JE VERWACHTEN VAN DIT BOEK



In de overgang is het heel belangrijk dat je gezonder gaat leven en eten en je meer inzicht krijgt in jezelf op allerlei gebieden. Hierbij ga ik je helpen en dit zijn de onderwerpen die ik ga behandelen in het boek:

1. Begrijpen wat de overgang inhoudt;
2. Werken aan je PMS;

3. Gezonder eten;
4. Meer rust en tijd voor jezelf;
5. Ontdekken wat je wilt in je leven;
6. Klachten en ziektes waar je een verhoogde kans op hebt;
7. Het belang van beweging;
8. Aandacht voor je gewicht;
9. Let op insuline;
10. Neem een ontgiftingskuur;
11. Herstel de zuren-basen balans;
12. Let op je ademhaling;
13. Stop met roken, alcohol, suiker en andere verslavingen;
14. Herstel van de milt- en leverenergie;
15. Controle van je vitamine-, mineralen- en omegavetzurenniveau;
16. Voedselovergevoeligheden kunnen klachten verergeren of veroorzaken, waardoor je denkt dat het overgangsklachten zijn;
17. Natuurlijke producten of bio-identieke hormonen tegen de klachten.

BEGRIJPEN WAT DE OVERGANG INHOUDT

WAT IS OVERGANG?

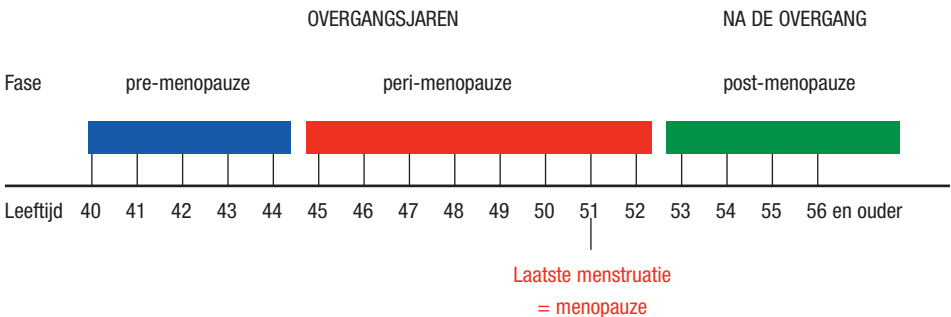
De *overgang* is de periode rond de laatste menstruatie. Deze laatste menstruatie noem je de *menopauze*. Het is een periode waarin de vrouwelijke hormonen zodanig veranderen dat je geen eisprong meer krijgt en er geen baarmoederslijmvlies meer gevormd wordt. De overgangsjaren kunnen wel 10 jaar duren. Vanaf het 40e levensjaar begint bij de vroege vogels de premenopauze. Deze premenopauze kan wel een paar jaar duren. Kleine veranderingen zijn dan merkbaar. Er is een heel kleine groep vrouwen die voor hun 40e in de overgang komt.

Natuurlijk gebeurt dat als je eierstokken zijn verwijderd maar het kan ook komen door schildklierafwijkingen, gewichtsproblemen (heel dik of heel mager zijn) en geneesmiddelen. Ook kun je na chemotherapie en bestraling in de overgang raken. Heel sporadisch zijn er vrouwen die zomaar veel te jong in de overgang komen, zonder aanwijsbare redenen.

Vanaf het 45e jaar wordt het proces voor

veel vrouwen merkbaarder. Deze periode noem je de perimenopauze waarin veel klachten kunnen ontstaan zoals opvliegers, nachtelijk zweten en een verandering in je stofwisseling (deze klachten kunnen ook voor je 45e al aanwezig zijn). Ook blijft de menstruatie regelmatig weg of verandert opeens. Dit kan enkele jaren duren tot het moment dat je laatste menstruatie plaatsvindt. Dit moment heet de menopauze. De gemiddelde leeftijd is 51 jaar. Als je geluk hebt, merk je niets en stop je rond die leeftijd zomaar met menstrueren. Die kans is natuurlijk betrekkelijk klein. De meeste vrouwen zijn toch wel een kleine 10 jaar van hun leven in de overgang.

De menstruatie verandert of je krijgt tussendoor bloedingen, een eerste teken van de overgang. De hormoonproductie van progesteron en oestrogeen is op dat moment aan het veranderen. Het is goed dat dit gebeurt want een zwangerschap voor een oudere vrouw is ongezond en risicovol.



HORMONEN ZIJN BOODSCHAPPERS DIE EEN SIGNAAL AFGEVEN AAN EEN ORGAAN OM TE FUNCTIONEREN. HORMONEN SPELEN OP DEZE WIJZE EEN GROTE ROL IN VEEL LICHAAMSPROCESSEN

Er zijn ook vrouwen die hun eierstokken laten verwijderen, om welke reden dan ook. Deze vrouwen krijgen meteen overgangsklachten wat een zeer heftig gebeuren is. Het is een enorme aanslag op hun gezondheid omdat het lichaam niet geleidelijk aan de overgang kan wennen. Zij zitten van het ene op het andere moment in de menopauze. Lichamelijke en emotionele begeleiding in deze periode zou op zijn plek zijn. Aangewezen deskundigen op dit vlak zijn de overgangsconsulenten. Verderop kun je een column lezen van Els, die dit heeft meegemaakt.

Hormonen die veranderen

Kort gezegd zijn hormonen boodschappers die een signaal afgeven aan een orgaan om te functioneren. Ze zijn van essentieel belang om te leven. In de overgang verandert de hoeveelheid en verhouding van de geslachtshormonen zoals je al eerder kon lezen. De belangrijkste hormonen in dit spel van verandering zijn oestrogeen en progesteron. Hormonen worden in een vrouwenlichaam in onder andere de eier-

stokken en de *hypofyse* aangemaakt. De *hypothalamus* meet of er voldoende hormonen in het bloed aanwezig zijn en zo niet, dan krijgt de hypofyse een signaal voor aanmaak hiervan. Oestrogeen zorgt voor de vrouwelijke kenmerken die zich in de puberteit ontwikkelen, zoals borsten en de ontwikkeling van een vrouwenlichaam. Wanneer een meisje gaat menstrueren, vindt er een wisselwerking plaats van oestrogeen en progesteron in haar lichaam. Wanneer de hormoonbalans goed is, voelt ze zich supergoed, maar als een bepaald hormoon niet in balans is, komen er meteen klachten.

Oestrogeen is een typisch vrouwelijk hormoon en hieronder zie je de functie ervan maar ook de klachten die bij disbalans kunnen ontstaan.

Gunstige functies van oestrogeen:

- Vormt in de baarmoedermond dun slijm waardoor de zaadcellen gemakkelijker naar binnen glijden.
- Maakt het slijmvlies in de baarmoeder dikker waardoor het eitje zich gemakkelijk kan nestelen.
- Bepaalt de botdichtheid en gaat botontkalking tegen.
- Heeft een beschermend effect op de gezondheid.
- Gaat slagaderverkalking tegen.
- Gunstig effect op suikerspiegel en insulinespiegel.
- Gunstige invloed op de bloeddruk, hart- en vaatziekten, cholesterol.
- Werkt positief tegen ontstekingen.
- Werkt in op schildklierhormonen.
- Werkt versterkend op de huid en slijmvliesen.

Gunstige functies van progesteron:

- Zorgt voor een goede doorbloeding van het baarmoederslijmvlies.

VERANDERINGEN TIJDENS DE OVERGANG



Een vrouw kan een berg met klachten hebben en veranderingen ondergaan waardoor de overgang echt heel zwaar kan zijn. Er zijn ook vrouwen die niets of nauwelijks iets merken. Van de drie vrouwen heeft er één nergens last van. Vaak zien we dat erfelijkheid een rol speelt bij het krijgen van klachten. Wanneer vrouwen niet het juiste voedingspatroon hebben, kan dat klachten geven. Te veel stress of een onstabiele, uit balans geraakte zuurbalans kunnen oorzaken zijn. Verder hebben disbalansen in de milt- en leverenergie ook een belangrijke rol hierin (zie het hoofdstuk MILTENERGIE, ONTGIFTING).

Heel vaak worden klachten op de overgang geschoven maar dat is niet altijd verstandig. Het lichaam waarschuwt als er iets aan de hand is en als je dit wegwuift, kun je wel eens te laat zijn als er iets ernstigs aan de hand is. Laat borstknobbels regelmatig controleren. Laat je schildklier eens testen door een mesoloog, want ook als deze uit balans is kun je overgangsachtige verschijnselen krijgen (zie het hoofdstuk SCHILDKLIER).

Ook als je veel spierkrampen hebt, kun je enorm verzuurd zijn. Verder kunnen tekorten aan bepaalde vitamines en mineralen ook vermoeidheid, gewrichtsklachten, depressie en dergelijke veroorzaken. Dus ben alsjeblieft voorzichtig. Als je plotseling bloedingen krijgt, kan snel gedacht worden aan de overgang omdat tussenbloedingen kunnen voorkomen (zie het hoofdstuk KLACHTEN). Let goed op je lichaam en laat bij twijfel de arts het even onderzoeken.

Als je de pil slikt, weet je vaak helemaal niet hoever je bent met de overgang. Misschien is de menopauze (laatste menstruatie) al geweest. Het is absoluut belangrijk om te stoppen met de pil want de extra hormonen kunnen de kans op bepaalde aandoeningen zoals trombose en borstkanker verhogen. De arts kan via een FSH-bloedonderzoek nakijken of je in de menopauze bent.

Je gezondheid is afhankelijk van verschil-

lende factoren. Of het nu om ziektes gaat of alleen om je overgangsklachten, er zijn een paar punten zeer belangrijk hierbij en je moet ervoor zorgen dat er balans komt.

1. Genetische belasting.
2. Voeding.
3. Beweging.
4. Slaap.
5. Gebruik van alcohol, drugs en roken.
6. Conditie van je bloed zoals verzuring, suikerspiegelschommelingen en tekorten.
7. Ontstekingen.
8. Stress.



De meest voorkomende klachten tijdens de overgang zijn:

- Onregelmatige en/of hevige menstruatie. De kleur en structuur kunnen ook veranderen.
- Opvliegers.
- Nachtelijke transpiratie.
- PMS-achtige verschijnselen (pijnlijke borsten, geïrriteerdheid).
- Droge slijmvliezen zoals in de vagina, de ogen en mond en/of verminderd libido.

Klachten die bij de overgang horen

Hieronder zie je dat de klachten verdeeld zijn in drie categorieën. Tijdens, voor en na de menopauze. Uiteraard is het niet zo afgebakend en kan het goed zijn dat klachten in elkaar overlopen in het stadium waarin je verkeert. Je kunt hier wel overzichtelijk zien welke klachten voor welke fase specifiek zijn.

Typische overgangsklachten:	Kunnen voor, na en tijdens de overgang ontstaan:	In de menopauze:
Opvliegers	Borstproblemen (knobbels)	Baarmoederverzakking
Transpireren	Depressie	Bekkenbodemp Problemen
Hartkloppingen	Gewichtstoename	Botontkalking
Menstruatieveranderingen	Dunner haar/overbeharing elders	Gewrichtsklachten
Blaas- en urinewegklachten	Oogklachten	Hart- en vaatziekten
Klachten aan geslachtsorganen	Huidklachten en verslappingsen	Vertraagde schildklier
Stemmingswisselingen	Vleesbomen	Diabetes
Slaapproblemen	Minder libido	Droge slijmvliezen
Duizeligheid	Vermoeidheid	Urineverlies
Vergeetachtigheid	Concentratieproblemen	Verhoogde kans op kanker
Vertraagde schildklier	Spier- en gewrichtsklachten	
Bloedklonters	Slaapproblemen	
Vocht vasthouden	Duizeligheid	
Angstgevoelens		
Hoofdpijn		

- Bescherming tegen baarmoederkanker en borstkanker.
- Normalisering libido.
- Minder overbeharing.
- Verbetering lipideprofiel (lipiden zijn een belangrijk component van celmembranen van o.a. de huid).
- Verbetering van het slaappatroon.
- Verbetering nieuwe botvorming.
- Bevordering vetverbruik.
- Bevordering vochtafdrijving.
- Bevordering werking schildklier en bijnierfunctie.
- Normalisering bloedsuikerspiegel.
- Normalisering zink- en kopergehalte.
- Herstel juiste zuurstofgehalte in de cellen.
- Een natuurlijk antidepressivum.
- Verbetering in-vitrofertilisatie (ivf, reageerbuisbevruchting).
- Minder migraine.
- Een betere zuurstofstofwisseling in je lichaam.
- Belangrijk bij aanmaak andere hormonen.

Hij zegt ook dat dit betekent dat de natuurlijke progesteroncrème, naast het verminderen van PMS- en overgangsklachten, ook kan bijdragen aan het voorkomen en reduceren van ernstige gezondheidsklachten, zelfs ver na de menopauze! Ook wanneer oestrogeendominantie het probleem is, kan de crème verbetering brengen omdat de verhouding tussen beide hormonen weer herstelt.

Oestrogeentherapie

Het is ook goed mogelijk dat je klachten veroorzaakt worden door een oestrogeentekort. De kans daarop is kleiner maar wel aanwezig, zeker in de menopauze. Dan kun je producten nemen die dit weer opvangen zoals fyto-oestrogenen, (isoflavonen, rode klaver, zilverkaars) en teunisbloemolie.



Veel vrouwen hebben juist een oestrogeendominantie en dan is het aanvullen van progesteron een betere optie. Wat je moet doen bij een oestrogeendominantie volgt verderop.

Wat zijn fyto-oestrogenen?

In de eierstokken wordt oestrogeen aangemaakt. Vooral na de menopauze, als je geen eisprong meer hebt, neemt het oestrogeen af. Zoals je eerder kon lezen is een tekort aan oestrogeen een probleem dat soms heel veel klachten genereert zoals opvliegers, depressieve gevoelens, slecht slapen, nachtelijk zweten enzovoorts. Wanneer een vrouw natuurlijke hormonen neemt, ook wel fyto-oestrogenen genoemd, die in soja-producten of lijnzaad zitten, dan zie je dat de hormoonbalans stabiel blijft.

Fyto-oestrogenen zitten in:

- | | |
|---------------|---|
| • Hop en bier | • Alfalfa |
| • Rabarber | • Rode klaver |
| • Anijs | • Zoethout |
| • Selderij | • In de meeste soja-producten. Alleen de gefermenteerde vormen nemen! |
| • Venkel | |
| • Lijnzaad | |
| • Ginseng | |



Liever niet een hoog gedoseerde maar gewoon 100% ADH. We eten ook en daar krijgen we ook al van alles door naar binnen. 100% ADH zegt op zich niet zoveel want ADH betekent: Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid, en die is nogal laag. We hebben echt wel meer nodig dan de aangegeven ADH maar als we die minimaal elke dag

binnenkrijgen, hoef je niet bang te zijn dat je tekorten krijgt, ook niet op een dag dat je wat minder goed bezig bent. Verder is het belangrijk om voldoende vitamine-D, calcium, magnesium, zink en omega-3 vetzuren binnen te krijgen.

Advies

1. Multivitamine en mineralen (natuurlijk product en geen booster).
2. Vitamine-D3, in de winter (1000 IE) wat hoger gedoseerd dan in de zomer.
3. Calcium/magnesium en zink (nooit oxide), liefst in combinatie met vitamine-D3 en vitamine-K voor een betere opname.
4. Omega-3 vetzuren met GLA erin (teunisbloemolie).

Hieronder volgt een korte beschrijving van de vitaminen, wat tekorten met het lichaam doen en waar de vitaminen in voorkomen.

Vitamine B-Complex

Dit is een zeer belangrijke vitaminemix omdat deze B-vitaminen de energie leveren om elke cel actief te houden en ze actief zijn bij de vorming van eiwitten. Ze zijn ook belangrijk bij de vorming van structuren zoals spieren, botaanmaak en weefsels. Vitamine B-complex werkt ook heel goed tegen stress. Kortom: voor veel zaken belangrijk. Hieronder staan er een paar nader uitgewerkt. De vitamine-B familie is groter maar dit zijn de belangrijkste. Sommige mensen hebben moeite met de omzetting van de B-vitamine naar een actieve vorm. Dan is 'B-dyn' van Metagenics echt een oplossing want hierin zit al de actieve vorm en hoeft het lichaam het niet zelf te doen.



BIJKOMENDE ZIEKTEN EN KLACHTEN TIJDENS EN NA DE OVERGANG

CANDIDA (SCHIMMELS)

We zien dat vrouwen veel last kunnen hebben van candida. Ook al voor de overgang is dit vaak een probleem. Dit kan een gevolg zijn van verkeerde eetpatronen maar dat hoeft niet per se zo te zijn. Vaak ontstaat candida door een verminderde darm- of vaginale flora. Deze aandoening is vervelend en vermoeidheid is vaak een hoofdklacht.

Er zijn ook zeker andere lichamelijke en psychische klachten merkbaar. Mede door de vermoeidheid ben je niet gemotiveerd te bewegen en kies je snel producten die je een lekker gevoel geven zoals suiker, wat het gelukzaligheidshormoon kan activeren. Dit werkt natuurlijk weer negatief op je gewicht. Vrouwen met candida bevinden zich als het ware in een vicieuze cirkel: ze zijn moe en hangerig, hebben geen energie om te bewegen en troosten zichzelf met lekkere dingen die candida of ontstekingen in de hand werken. Hiervoor is weer een antibioticakuur nodig die vervolgens candida kan bevorderen.

Candida is een schimmelinfectie die niet alleen moeilijk te diagnosticeren is maar ook moeilijk te verhelpen. Candida kan zich verspreiden en op andere plekken in het lichaam klachten geven. Ook vaginaal kan candida veel schade aanrichten. Aangezien vrouwen in de overgang al door de hormoonveranderingen zwakkere slijm-



vliezen hebben, kunnen schimmels extra gemakkelijk nestelen.

De symptomen die bij candida horen, worden vaak als een psychosomatisch of psychisch probleem gezien maar dat is onjuist. Candida veroorzaakt werkelijk veel lichamelijke klachten.

Klachten die bij candida kunnen optreden zijn:

- Vermoeidheid
- Dikker worden of geen gewicht kunnen verliezen
- Allergieën
- Winderigheid
- Opgezet buik
- Diarree of verstopping
- Slijm in de ontlasting
- Buik- of darmpijn
- Spier- of gewrichtspijnen



PEULVRUCHTEN

In peulvruchten zitten zetmelen en eiwitten. Het zetmeel voert de boventoon bij de meeste soorten (m.u.v. sojaboon en witte boon).

Peulvruchten kun je met groep 1 (eiwitten), 2 (koolhydraten) en 3 (groenten, zaden, pitten, noten en vet) eten.

Brood met kaas en vlees is dus geen goede keuze, wel brood met suikervrije jam, tahin, zonnebloempittenpasta, suikervrije stroop, groentespreads.

(Deze groep kan gas geven.)

NU VOLGT EEN GEZOND EETPLAN, WANNEER JE KOOLHYDRATEN EN EIWITTEN GAAT SCHEIDEN. VARIEER VEEL EN KIES DE DINGEN UIT DIE BIJ JOU PASSEN

ONTBIJT:

- Fruitontbijt of fruitsmoothie (niets erbij).
- Pap, zoals havermout, gierst, rijst, gort, of teff met rijstemelk of havermelk (niets toevoegen behalve zaden, pitten en wat specerijen).
- Muesli (zonder fruit en noten) of suikervrije crunchy met rijstemelk of havermelk.
- Yoghurt, het liefst geitenyoghurt, anders sojayoghurt, zonder suiker (hier kun je noten, zaden en pitten, boekweitvlokken of quinoavlokken en eventueel wat stevia aan toevoegen).
- VOLKOREN speltbrood (nooit van bloem), bio-boter, verse groenten, tahin, zonnebloempasta, bio-honing, rijstestroop, suikervrije stroop of jam (uitproberen, want gekookt fruit gaat meestal wel goed), carobepasta, vegetarische paté, pindakaas, groentespread, hummus, pesto zonder kaas.
- Gebakken ei met groenten.