



# VOEDING & HORMONEN

ontdek de energie om  
een leven te creëren waar  
je verliefd op wordt

**MARJOLEIN DUBBERS**

**ENERGIEKE  
VROUWEN**

Ontdek  
de energie  
om een leven  
te creëren  
waar je  
**verliefd** op  
wordt.

# INHOUD

## Inleiding **6**

1. ▶ PMS- en overgangsklachten verminderen met vier simpele zaadjes **10**
2. ▶ Hardnekkig overgewicht en diabetes 2 door hormoonverstoorders? **22**
3. ▶ Lijnzaad: toverzaadjes voor vrouwelijke gezondheid **32**
4. ▶ Wat te doen met fyto-oestrogenen bij (borst)kanker? **38**
5. ▶ Wat ik zoal drink om mijn hormonen in balans te houden **47**
6. ▶ Extreem hongerig voordat je ongesteld wordt? Het zijn je hormonen! **55**
7. ▶ Broccoli kiemen: wondertjes van gezondheid voor je hormoonbalans **64**
8. ▶ Insulinegevoelig worden: de sleutel tot meer energie en minder overgewicht **69**
9. ▶ Maca: geweldig superfood voor veel vrouwen **75**
10. ▶ Koffie ontvrienden: waarom je hormonen hier blij van worden **84**
11. ▶ Last van vleesbomen? Hier heb je met je voeding grote invloed op **94**
12. ▶ Salie: kruid tegen menstruatieklasten en nog veel meer **102**
13. ▶ Moeite met zwanger worden? Wel eens gehoord van PCOS? **108**
14. ▶ Gezond eten en toch niet fit? Check je schildklierhormonen! **116**
15. ▶ Geef je feelgood-hormonen een gezonde boost **127**
16. ▶ Slecht slapen? Je hebt meer invloed dan je denkt **136**

## De zeven richtingaanwijzers van

### *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas* **145**

Vrouwen van nu kunnen krachtiger zijn dan ooit **154**

Wat is er nog meer? **156**

Literatuur **158**

Over de auteur **159**

# INLEIDING

Wat fijn dat dit boek jou heeft gevonden! In dit boek ga je ontdekken hoe je door middel van, vaak eenvoudige, aanpassingen in je voeding grote invloed kunt hebben op je hormonen en daarmee op je leven. Ik zou willen dat ik dit boek zelf 30 jaar geleden in handen had gekregen.

## **MET VOLOP ENERGIE GAAT ALLES IN HET LEVEN MAKKELIJKER**

Toen ik 52 was, kwam ik in een burn-out terecht en begon ik aan een speurtocht naar mijn energie en vitaliteit die ik op dat moment compleet kwijt was. Deze speurtocht bracht me bij de enorme impact die mijn hormonen niet alleen bleken te hebben op mijn energieniveau maar ook op mijn gezondheid. Mijn hormonen blijken werkelijk alles te bepalen, niet alleen hoeveel energie ik heb en hoe mijn humeur is, maar ook hoe ik eruitzie, of ik makkelijk of juist moeilijk vet verbrand en of ik regelmatig mijn huissleutels loop te zoeken of dat mijn brein zo scherp is als een koksmees.

Ik stond perplex van de grote invloed die mijn hormonen bleken te hebben op mijn energieniveau en daarmee op mijn leven. Want wees eerlijk, met volop energie gaat alles in het leven zoveel makkelijker!

## **WAAROM HEEFT NIEMAND ME DIT EERDER VERTELD?**

De tweede ontdekking die ik deed, was dat ik met mijn voeding grote invloed heb op mijn hormonen. Ik veranderde mijn voedingspatroon en kwam erachter dat dit een van de meest impactvolle veranderingen is die je als vrouw kunt doen in je leven. Het heeft mijn leven compleet veranderd. Waarom heeft niemand me dit ooit eerder verteld? heb ik me toen heel vaak afgevraagd.

Het is een fabeltje dat onze gezondheid achteruitgaat als we boven de

40 of 50 komen. We kunnen tot op hoge leeftijd vitaal en gezond zijn. Er is niets mis met ons lichaam, er is iets mis met onze omgeving, waaronder onze dagelijkse voeding. Die kunnen we vandaag nog veranderen.

Verander je voeding, verander je hormonen, verander je leven, is mijn motto geworden. **Zo werkt het echt!**

## BRENG JE HORMONEN IN BALANS

Klachten zijn verzoeken om hulp van je lichaam. Je lichaam doet zijn uiterste best jou vitaal en gezond te houden maar een klacht is het signaal dat je lichaam het even niet meer alleen kan. Het heeft jou nodig. Het liefst willen we een snelle oplossing en kijken we alleen naar het symptoom, zoals migraine, pijnlijke borsten, buikpijn, haaruitval, slaapproblemen, vermoeidheid, watten in het hoofd of angstaanvallen. Als we echter alleen symptomen bestrijden en niet de oorzaak aanpakken, dan kan een klacht vroeg of laat in een ernstige vorm terugkomen; denk aan diabetes 2, kanker, hart- en vaatziekten of een depressie.

Alles in ons lichaam hangt met elkaar samen. We kunnen ons lichaam niet in stukjes hakken en overal medicijnen voor nemen. Er is geen pil voor elk probleem. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om geen symptomen te bestrijden maar een gezonde basis te leggen voor je algehele gezondheid door je hormonen weer in balans te brengen. Om te beginnen met je dagelijkse voeding.

VOEDING IS  
WERKELIJK JE  
EERSTE MEDICIJN.

## DE KEUZE IS AAN JOU

De basis voor een vrouwelijke hormoonbalans bestaat uit vier componenten zoals de vier poten onder een stoel. Als een van de poten wordt afgezaagd is de stoel zijn balans kwijt en kun je er niet meer op zitten. Je hebt alle vier de poten nodig. Nogmaals: ook in je lichaam hangt alles

met elkaar samen en kun je niet zomaar een onderdeel missen.

De vier onmisbare componenten van vrouwelijke hormoonbalans zijn:

- ▶ **Een stabiele bloedglucose**
- ▶ **Goed functionerende darmen**
- ▶ **Een actieve lever**
- ▶ **Gezonde bijniere**

Door middel van je voeding heb je grote invloed, positief of negatief, op alle vier deze componenten. De keuze is aan jou. Dit betekent overigens niet dat er een strikt 'dieet' is dat werkt voor alle vrouwen. We zijn allemaal uniek en zullen daardoor allemaal floreren op net iets andere voeding. We hebben allemaal een andere darmflora, andere genen en een ander niveau van verborgen ontstekingen in ons lichaam om maar wat te noemen. Wat voor de een gezond is, kan vergif zijn voor de ander. Er zijn echter wel enkele grote lijnen vast te stellen die voor iedereen gezond zijn. Dit zijn de 7 richtingaanwijzers van *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas*. Je vindt ze achter in dit boek.

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen, liever niet juist, doe het stapje voor stapje. Ieder stapje in de goede richting is meegenomen. Waar het vooral om gaat, is om weer goed te leren luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft. Als ik je iets wil bijbrengen, dan is het dat. Aan de andere kant is het belangrijk om kennis te hebben over wat voeding doet in je vrouwenlichaam en welke impact het kan hebben op je hormoonbalans. Dit geeft je veel mogelijkheden om je klachten met voeding, superfoods of supplementen tegen te gaan. Deze kennis wil ik je in dit boek graag bieden. Je kunt zelf zoveel meer dan je denkt als het gaat om je gezondheid en het is zoveel lekkerder dan je misschien verwacht!

## **DELEN IS VERMENIGVULDIGEN**

Al jaren schrijf ik vrijwel elke week een artikel op mijn website energieke-vrouwenacademie.nl over voeding, hormonen en de gezondheid van vrouwen in het algemeen. Deze 'verslaving' om iedere week mijn volgers

een nieuw artikel aan te bieden heeft tot verdieping en waardevolle inzichten geleid.

▼

## Voeding en hormonen is een onderwerp waarbij ik zelf soms van de ene verbazing in de andere rolde.

Dit boek is een compilatie van de artikelen waarvan ik zou willen dat ik ze dertig jaar eerder had gelezen. Dan had mijn leven er echt heel anders uitgezien. Dan had ik niet jarenlang geworsteld met PMS- en menstruatieklasten, eetbuien en een laag niveau van energie en gebrek aan zelfvertrouwen. Ik vind dat alle vrouwen, jong en oud, deze informatie tot hun beschikking moeten hebben. Gezien de beperkte omvang van dit boek, en omdat ik graag enkele van mijn favoriete recepten met je wil delen, heb ik keuzes moeten maken. Meer artikelen kun je lezen op [energiekevrouwenacademie.nl](http://energiekevrouwenacademie.nl).

Ik hoop dat dit boek je inzicht gaat geven in de krachtige invloed van voeding op je hormonen en daarmee je leven. Ik hoop dat het je wakker schudt en dat je zo nieuwsgierig wordt dat je zin krijgt om in je keuken aan de slag te gaan. Want van lezen alleen word je niet vitaler. 'Je kunt niet weten wat échte voeding voor je kan doen totdat je het zelf gaat ervaren,' zeg ik altijd. Ga het ervaren, werk samen met je lichaam en ontdek dat er meer oplossingen kunnen zijn behalve pillen of operaties. Ik hoop dat je wat je leert uit dit boek gaat delen met andere vrouwen die je dierbaar zijn. Misschien vrouwen die je nauwelijks kent, maar van wie je weet dat ze worstelen met hun gezondheid. Samen hebben we een enorme impact op de gezondheid van vrouwen wereldwijd. Het is zo nodig!

**Marjolein**

# 1. PMS- EN OVERGANGSKLACHTEN VERMINDEREN MET VIER SIMPELE ZAADJES

---

Overgangs-, PMS- en menstratieklachten ontstaan omdat je hormonen uit balans zijn en opnieuw een balans moeten zoeken. In dit hoofdstuk wil ik je laten zien wat voor krachtige impact voeding kan hebben op je hormonen en daarmee op je gezondheid.

---

## **ZAADROTATIE: JE CYCLUS ONDERSTEUNEN MET VIER ZADEN**

Zaadrotatie, ook zaden roteren genoemd, is een heel eenvoudige methode om twee van je belangrijkste hormonen met elkaar in balans te brengen. Ik bedoel de hormonen oestrogeen en progesteron.

▼  
Als deze twee met elkaar uit balans raken, kunnen er allerlei **hormonale klachten** ontstaan.



## ZAADROTATIE KAN WORDEN INGEZET BIJ ONDERSTAANDE KLACHTEN

- ▶ **Onregelmatige en pijnlijke menstruaties**
  - ▶ Hevige bloedingen
  - ▶ Vocht vasthouden
  - ▶ Opvliegers/nachtzweeten
  - ▶ Stemningswisselingen
    - ▶ Vermoeidheid
    - ▶ Cellulitis
    - ▶ Pijnlijke borsten
  - ▶ Knobbeltjes in de borsten
- ▶ **Moeilijk zwanger kunnen worden**
  - ▶ Endometriose
  - ▶ PMS-klachten
  - ▶ Vleesbomen/myomen
- ▶ **Aankomen in gewicht rond je middel en heupen**
  - ▶ Dunner worden van je haar
  - ▶ Vergeetachtigheid
  - ▶ Hoofdpijn

### WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN DEZE KLACHTEN?

Hoe ontstaan deze klachten eigenlijk? De oorzaak van deze klachten is dikwijls een teveel aan oestrogeen, ook wel oestrogeendominantie genoemd.<sup>(1,1)</sup> Oestrogeendominantie ontstaat vooral wanneer het lichaam onvoldoende in staat is om gebruikt oestrogeen, oestrogeen-metaboliëten genoemd, of xeno-oestrogenen af te voeren.

Deze klachten kunnen echter ook ontstaan door een tijdelijk tekort aan oestrogeen. Dit komt vooral voor in de overgang, wanneer hormoonspiegels flink kunnen schommelen en er op zeker moment een tekort is

# ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN

## ▶ KAN IK LIJNZAAD OOK IN FASE 2 BLIJVEN GEBRUIKEN?

Veel vrouwen hebben baat bij de hormoonbalans die lijnzaad ze kan geven en gebruiken lijnzaad het liefst elke dag. Dit kan. Voel goed wat het met je doet. Overigens is het wel goed om af en toe een week te stoppen. Blijf je lichaam verrassen, zeg ik altijd. Stop dan een week of 14 dagen met lijnzaad in fase 2.

## ▶ MOETEN DE ZADEN BIOLOGISCH ZIJN?

Ja, het liefst zoveel mogelijk. We proberen juist om van de xeno-oes-trogenen af te komen die we binnen krijgen door allerlei chemische stoffen zoals bepaalde bestrijdingsmiddelen om ons heen. Kies bovendien voor rauw (dus niet geroosterd) en wat sesamzaad betreft het liefst ongepeld.

## ▶ WAT ALS JE INTOLERANT OF ALLERGISCH BENT VOOR ZADEN?

Jouw lichaam heeft altijd gelijk. Eet geen zaden of pitten als je lichaam aangeeft dat het er niet tegen kan. Er zijn veel andere manieren waarop je kunt zorgen voor meer hormoonbalans in je lichaam, zoals je in dit boek kunt lezen.

## ▶ WAT ALS IK IN DE OVERGANG ZIT?

Vooral overgangsklachten zoals opvliegers en stemmingswisselingen kunnen verminderen met zaadrotatie. Begin fase 1 op de eerste dag van je menstruatie of bij nieuwe maan.

### ▶ **WAT ALS IK HEEL ONREGELMATIG MENSTRUEER?**

Begin elke keer weer met fase 1 op de eerste dag dat je ongesteld wordt en doe dit 14 dagen. Het kan een paar maanden duren voordat je cyclus regelmatig wordt. Dit hangt onder andere af van je stress-niveau, je dagelijks voedingspatroon en de mate van verborgen ontstekingen in je lichaam.

### ▶ **WAT ALS IK GEEN BAARMOEDER OF EIERSTOKKEN MEER HEB?**

Als je een gedeeltelijke of complete hysterectomie hebt ondergaan is de kans groot dat je daarvoor lange tijd last hebt gehad van oestrogeendominantie. De aanleiding voor een hysterectomie, bijvoorbeeld vleesbomen, zware bloedingen, adenomyose of endometriose, wijst immers in deze richting. Het doet me verdriet dat weinig vrouwen – en ook weinig artsen – op de hoogte zijn van het feit dat er ook andere, minder ingrijpende middelen, zoals voeding, zijn om deze klachten tegen gaan. Als je een hysterectomie hebt ondergaan zul je niet alle voordelen kunnen ervaren van zaadrotatie. Beter is het om bij klachten een vrouwenkliniek of hormoondeskundige in de arm te nemen. Aan de andere kant: energetisch gezien zijn je baarmoeder en eierstokken nog steeds aanwezig. Waarom zou je het niet gewoon proberen en kijken wat zaadrotatie met je doet? Het zou zomaar kunnen dat je er veel beter door gaat voelen.

**De helende werking  
van de natuur** laat ons wel  
vaker verbaasd achter.



# POMPOENPITTEN PESTO

Ik ben dol op huisgemaakte pesto's. Je kunt volop variëren met gezonde ingrediënten en het is enkel een kwestie van alle ingrediënten in je keukenmachine doen en draaien maar. Hoe simpel wil je het hebben?

## DIT HEB JE NODIG

- 1 kopje rucola sla
  - ½ kopje verse basilicumblaadjes
- 3 knoflookteentjes, gesnipperd
  - rasp en sap van 1/2 citroen
- 1 kop pompoenpitten, twee uur geweekt in water
  - 75 ml extra virgin olijfolie
- 3 eetlepels edelgistvlokken
- een paar flinke draaien zeezout en verse peper

## ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten in je keukenmachine en laat die pulserend draaien. Maal het mengsel niet helemaal fijn, er mag nog wat textuur in zitten. Voeg zo nodig wat water of nog wat citroensap toe. Deze pesto is zeker een week houdbaar in je koelkast.

## GEBRUIK

Gebruik pesto's bij gestoomde of gegrilde groenten, een stukje vlees, glutenvrije pasta, kelp noodles of gebruik ze bij een glutenvrije sandwich.

## VARIATIE

Vervang de edelgistvlokken door pittige geitenkaas.

DEZE PESTO IS **IDEAAL VOOR VROUWEN**.  
HIJ ZORGT VOOR OESTROGEENBALANS,  
ONDERSTEUNT JE IMMUUNSYSTEEM EN ZIT  
VOL MET ZINK EN MAGNESIUM.