

INHOUD

Voorwoord Rineke Dijkina	7
Inleiding	9
Over de gastschrijvers	12
Voorwoord Henk Fransen: Hormonen en kanker	14
Voorwoord Barbara Havenith: Eet je hormonen in evenwicht	15
Voorwoord Paul Musarella: Voeding, healthy aging en hormonen	16
Voorwoord Ralph Moorman: Vind de balans in je lichaam terug	17
Praktische tips voordat je begint	19
Introductie in de wereld van je hormonen	23
Energie aanmaken, wat heb je daarvoor nodig?	37

Recepten 49

Crackers, koek & brood.....	51
Snelle spreads	81
Voorraadvorming.....	111
Soepen, smoothies & salades.....	135
Hoofdgerechten.....	197

Bijlagen 263

A: Bijdrage Dos Winkel: Xeno-oestrogenen in zee & zeedieren	264
B: Bijdrage Leo van der Zijde: De kritische periode	269
C: Hormonenchecklist	271
D: Gezonde darmen & een gezonde lever	280
E: Stress als grote stoorzender van onze hormoonbalans	296
F: De schildklier, onze multitasker	309
G: Prostaglandines, vette regelaars	314
H: Peinzend over paleo	323
I: Verstoring van de geslachtshormonen bij man en vrouw	331
J: Zwanger worden, zwanger zijn	342
K: Weetjes	351
Nawoord	401
Toegift	403
Bedankt!	404
Recepten (op alfabet)	406
Recepten (per categorie)	407
Tot slot	408

INLEIDING

Ik zou het fantastisch vinden als je na het lezen van dit boek je hormonen veel beter 'begrijpt' en ze (h)erkent als je grootste vrienden. En dat je het een plezier vindt om ze in de watten te leggen. Voor goede vrienden gaan we vaak fluitend de keuken in om ze iets heerlijks voor te schotelen. Zo hoop ik dat jij en je hormonen ook goede vrienden worden en dat je ze dagelijks iets lekkers en gezonds gaat voorschotelen: echte en eerlijke voeding. Dit wens ik iedereen, of je nu gezond oud wilt worden, hormonale klachten in goede banen wilt leiden of aanstaande vader of moeder bent.

Alles heeft een relatie met je hormonen

Toen ik aan dit derde boek werkte, vertelde ik mensen soms dat dit boek over hormonen zou gaan. Bijna steevast kwam dan de opmerking: "Hormonen? Die rottingen die je leven zo kunnen verpesten?" Dan kwam er vaak een verhaal achteraan over de opvliegers en het niet meer kunnen slapen tijdens de overgang. Of verhalen over de week vóór het ongesteld worden, waarin men iedereen het leven zuur maakt. Of mannen die in de andropauze ook ineens hun passie voor hun hobby verloren etc.

Wat me duidelijk werd door deze reacties, is dat we hormonen kennelijk met geslachts- of sekshormonen associëren. Maar ook dat hormonen die uit balans zijn van iemands leven een nachtmerrie kunnen maken. En dat is niet zo vreemd, want wat wordt er nu niet door hormonen beïnvloed? Of het nu gaat over je stemming, je slaap, je energieniveau, de snelheid van verouderen, je spijsvertering of je gewicht: alles heeft een relatie met je hormonen.

De invloed van voeding, leefstijl en milieu

We leven in een tijd waarin steeds meer mensen hormonale klachten of ziekten krijgen. Zelfs vaak al op jonge leeftijd. Steeds vaker horen we dat er genen ontdekt zijn die voor een bepaalde hormonale aandoening (bijvoorbeeld diabetes of cystevorming in de eileiders) zorgen of de kans erop verhogen. Maar wat in mijn optiek altijd een beetje onderbelicht blijft, is de rol die we zelf kunnen spelen als het gaat om onze genen, door voeding, leefstijl en milieu. Wij hoeven geen weerloos slachtoffer te zijn van onze genen en onze hormonen. Door te letten op voeding, leefstijl en milieu kunnen we onze hormonen wel degelijk in de watten leggen en daarmee de kans op klachten en ziekten verkleinen of bestaande klachten verminderen. Dat betekent zeker niet dat je met de recepten en kennis uit dit boek alle hormonale klachten kunt oplossen of verbeteren. Ook al krijg je geheid allerlei hormonale klachten als voeding en leefstijl niet met elkaar in balans zijn, andersom kun je niet stellen dat je klachten en ziekten buiten de deur houdt als ze wél in balans zijn. Neem alleen al de menopauze bij vrouwen: je hormonen zijn grotendeels 'op' en wat je ook eet, je zult ze echt niet weer in dezelfde mate gaan aanmaken.

PRAKTISCHE TIPS VOORDAT JE BEGINT

Voordat je de keuken in rent, omdat je niet kunt wachten met kokkerellen, geef ik je graag nog een paar praktische tips. Lees deze goed door, ook als je wél wilt eten voor een gezondere hormoonbalans, maar géén interesse hebt in alle achtergrondinformatie. Dan kun je daarna gewoon de recepten volgen en (h)eerlijk eten voor je hormonen, zonder dat je het hele boek eerst moet lezen.

TIP Weten en eten

Net als mijn vorige boeken is ook dit boek weer een (w)etboek, met naast de vele recepten ook veel informatie. Alle *cursief en vet gedrukte woorden* in de tekst kun je opzoeken in bijlage K. Daar vind je ofwel de uitleg of de verwijzing naar een bijlage, het weetjesboek (zie hiernaast) of een andere bron. Alle bijlagen en onderwerpen in dit boek zijn nauw met elkaar verbonden. Om dubbele informatie te voorkomen, heb ik er daarom voor gekozen telkens door te verwijzen.

TIP Kies voor biologisch (-dynamisch)

Beschermende stoffen als **salvestrolen** (die vooral in onbespoten groente, fruit en kruiden voorkomen) spelen een belangrijke rol in hormonale gezondheid. Daarom is de eerste keuze: onbespoten of biologisch. Als je de keuze hebt tussen biologische of biologisch-dynamische producten, dan is de laatste zeker een aanrader. Biologisch-dynamische landbouw gaat vele stappen verder als het gaat om rentmeesterschap over de aarde, vitaal bodembeheer, natuurlijke processen en daarmee in het gezond houden van ons milieu. Ook kom je in dit boek vaak de term **xeno-oestrogenen** tegen. Deze stoffen komen voor in bestrijdingsmiddelen en zijn juist zeer ongewenst voor je hormonen. Zie verder bijlage H.

TIP Handige keukenhulpjes

Wat je aan keukenapparatuur nodig hebt voor de recepten is: een weegschaal, een staafmixer, een goede rasp, een blender en een (mini) foodprocessor die kan hakselen en snijden. En een oven, het liefst met grill, zodat je groenten kunt grillen (of een grillpan).

Ik ben zelf ook weg van een kruidensnijplankje met een uitholling en een rond kantelmes. Hier kun je erg gemakkelijk verse kruiden en groente mee hakken of fijn snijden.



Ook handig: een mandoline of 'spiralizer'. Daarmee maak je in een handomdraai pasta van groente of een heerlijke selleriesalade. En als je jezelf echt een keer wilt verwennen met een cadeau, schaf dan een drooggoventje (dehydrator) aan. Hiermee kun je werkelijk van alles op lage temperaturen drogen, zodat de vitamines en enzymen bewaard blijven. Met een drooggoventje kun je dus goedkoop, snel en gemakkelijk altijd over een voorraadje gezonde voeding beschikken. En zo kun je zelfs zonder te bakken lekkere koeken maken.

Factoren die je hormonen kunnen ontregelen

Er zijn heel wat factoren die je hormonen flink kunnen ontregelen. Ik noem er een paar.

Factor 1: Chronische stress

Veel mensen ervaren te veel of chronische stress in hun leven. Stress is echter veel meer dan een te drukke agenda: ook chronische ontstekingen, virussen, tekorten aan voedingsstoffen, crashdiëten, toxines, niet goed slapen, schommelende bloedsuikerspiegels etc. geven in ons lichaam een stressreactie. Daarom staan er in dit boek zo veel recepten die bijdragen aan het goed doorstaan van een stressvolle periode. Met voeding die je stresshormonen temperen in plaats van aanjagen.

Stress is bovendien een grote rover van voedingsstoffen. Veel voedingsstoffen worden ‘opgeëist’ om de stress in goede banen te leiden. Voedingsstoffen die dan niet meer beschikbaar zijn voor een optimale energieaanmaak en een gezonde hormoonbalans. Dit wordt verder uitgelegd in het volgende hoofdstuk en in bijlage E.

Factor 2: Milieufactoren, xenobiotica en xeno-oestrogenen

Onze voeding, huidverzorgingsproducten en ook ons milieu bevatten stoffen, *xenobiotica* en *xeno-oestrogenen* genaamd, die onze hormoonhuishouding danig kunnen ontregelen. Xenobiotica kunnen invloed hebben op ons totale hormoonsysteem, xeno-oestrogenen voornamelijk op onze oestrogeenbalans. Dit leidt vaak tot *oestrogeendominantie*, een grote oorzaak van hormonale verstoringen.

Als je weet waar *xenobiotica* en *xeno-oestrogenen* in zitten, kun je ze vermijden en zo veel mogelijk vervangen door (h)eerlijke alternatieven. De achteruitgang van onze zeeën heeft grote consequenties voor onze totale gezondheid, maar zeker voor onze hormonale

gezondheid, omdat de zeeën (en kweekvis helaas ook) en de vis uit zee veel *xeno-oestrogenen* en *xenobiotica* bevatten.

Ook vlees en zuivel, goede voedingsbronnen mits met mate gegeten, kunnen flink hormoonverstorend werken. Daarom vind je in dit boek alleen een paar recepten met vlees van loslopende, gras gevoerde dieren. Dat heeft niet zozeer met vis, vlees of zuivel op zich te maken, maar met de grote hoeveelheden die we ervan eten, de milieuverstorende gevolgen ervan, de manier waarop we dieren houden en ze te eten geven. En ook met de ziektedruk die we met antibiotica proberen op te lossen. Dit wordt uitgebreid uitgelegd in de bijlagen A, D & H en in het weetje Hormoonverstorende stoffen.

Tip à la Rineke

Je kunt nooit zeggen dat bepaalde voeding voor iedereen gezond is. Alleen wat je verteert, komt je ten goede (zie het volgende hoofdstuk). Andersom kun je wel stellen dat industrieel bewerkt, doods voedsel zonder nutriënten voor iedereen slecht is. Alleen al omdat we er geen energie uit kunnen aanmaken; het bevat niet de stoffen die daarvoor nodig zijn.

Factor 3: Stoornissen van darmen en lever

Vooral gezonde darmen en een gezonde lever spelen een vitale rol in het afbreken, afvoeren, recyclen en goed omzetten van hormonen. Bij het gros van de mensen kunnen de darmen en de lever wel een flink steuntje in de rug gebruiken. Hoe slechter onze spijsvertering functioneert en hoe meer verstorende stoffen in ons milieu of onze voeding, des te harder (vooral) onze lever moet werken om deze stoffen onschadelijk te maken. Een ‘overload’ aan lichaamsvreemde stoffen – of ze nu afkomstig zijn van medicijnen, E-nummers en additieven uit voeding, zware metalen of pesticiden – moet door onze spijsvertering en vooral onze lever worden

afgebroken. Deze taak wordt steeds zwaarder naarmate er meer van dit soort stoffen zijn. Als onze lever hier veel mee bezig moet zijn, heeft dit verregaande consequenties voor onze (hormonale) gezondheid. Niet alleen worden deze stoffen dan niet meer goed afgebroken, onze lever kan dan ook veel minder beschermende stoffen aanmaken. Recepten met volop gezonde stoffen voor de lever en darmen zijn dan ook erg ruim vertegenwoordigd in dit boek. Zie verder het voorwoord van Barbara Havenith en bijlagen D & I.

Factor 4: Veroudering

Vanaf ons dertigste levensjaar maken we minder hormonen aan. Daarmee begint eigenlijk al het verouderingsproces. Echter, de snelheid waarmee we verouderen en hoe deze verouderingsprocessen ons verdere leven zullen beïnvloeden, hangt in grote mate af van onze leefstijl. Onze lever en onze hormonen spelen ook daarin weer een belangrijke rol. Zie het volgende hoofdstuk en bijlage D.

Factor 5: Oude natuurwetten en ritmes negeren

Ironisch genoeg zijn ook onze moderne verworvenheden een oorzaak van hormonale verstoringen.

De oergenen in de moderne mens

Hoe modern we er uiterlijk ook uitzien, ons erfelijke materiaal (genen/genoom) is nog grotendeels identiek aan dat van de oermens. Dat betekent dat ons lichaam feitelijk dezelfde eisen stelt aan voeding en leefstijl als duizenden jaren geleden. Maar de voeding van nu lijkt vaak niet meer op wat onze oergenen nog (her)kennen als voeding. Bijna 75% van wat we nu eten, werd niet door de oermens gegeten. We leven dus eigenlijk in een tijdperk waarin onze oeroude genen en onze moderne leefstijl niet meer met elkaar door één deur kunnen.

Het ritme van dag en nacht

De moderne mens hoeft niet langer het ritme van dag en nacht in acht te houden. Er is immers kunstlicht en de 24 uren-economie heeft bijna overal zijn intrede gedaan. Dat heeft ons misschien veel gebracht, maar hormonaal gezien is dit een soort nachtmerrie. Het dag-en-nachtritme in acht nemen, is een belangrijke voorwaarde voor een gezonde hormoonbalans. Ons hele hormoonsysteem wordt namelijk geregeld via onze ‘biologische klok’ in de hypothalamus. En hoe modern we ook mogen zijn of eruitzien; deze klok reageert op oeroude ritmes, zoals die van licht en donker. Hier vertel ik meer over in de paragraaf over het hormonenorkest en in het weetje Slaap je gezond en slank.

Het ritme van de seizoenen

We hoeven niet langer rekening te houden met de seizoenen. Ook in de herfst en winter hebben we het lekker warm in huis en is er eten in overvloed. Dit heeft veel invloed op ons gewicht en hormonale ontregelingen, omdat onze oergenen in de herfst nog altijd in de ‘spaarstand’ gaan; ze gaan ervan uit dat met het korten van de dagen er veel minder voedsel voorradig zal zijn. En dat er wat meer voedsel als reserve in vet moet worden opgeslagen. Zie weetje Overgewicht.

“De natuur houdt van eenvoud, en de natuur is niet dom.”

Albert Einstein

Anticonceptie

Door de komst van de *anticonceptiepil* hebben we natuurlijk veel meer keuzevrijheid verworven in het wel of niet zwanger worden. Ook kunnen we er fikse hormonale klachten als overmatige bloedingen of acne mee temperen.

Pruimen-proteïne-‘cake’

Slimme voedingskeuzes maken in tijden van stress

lunch

tussendoortje

- 250 gram gedroogde pruimen zonder pit
- 100 gram fijne haver
(of vervang een deel door hennep- of chiazaad)
- 60 gram hennepproteïne
- 20-25 gram psylliumvezels
- sap en rasp van een halve biologische citroen, limoen of sinaasappel
- 15-20 gram carobepoeder of rauwe cacao
(voeg wat kokosbloesemsuiker toe als je rauwe cacao gebruikt)
- eventueel nog 1 eetlepel kokosmeel of inuline* of wat kaneel of kardemom
- eventueel een scheutje (kokos)water
(alleen als het te droog is)

* Met inuline krijg je een iets zoetere smaak. Bovendien is het een waardevolle vezel voor je darmen. Dit laatste geldt ook voor kokosmeel.

Laat de pruimen een kwartier koken. Gooi het water weg en pureer de pruimen. Doe de rest van de ingrediënten erbij. Proef even en voeg eventueel nog iets van de ingrediënten toe. Doe het in een cakevorm (eventueel eerst bakpapier erin) en druk even aan. Zet in de koelkast om op te laten stijven.

Deze ‘cake’ is geen culinair hoogstandje, maar een zeer functioneel gerecht. Juist in tijden van stress moeten we nog beter voor onze darm(bacteriën) zorgen.

WEETJES aromatiseremmers, haver, pruimen, psyllium, bijlage D, E & F



Prei-ei-muffins

Besteed altijd gezonde aandacht aan je schildklier

lunch diner tussendoortje

Ingrediënten voor 12 muffins:

- 4 eieren
- 200 ml kokosmelk
- 4 eetlepels tamari of iets meer naar eigen smaak (anders op smaak maken met (Keltisch) zeezout)
- paar draaien peper uit de molen
- scheutje olijfolie
- 2 tenen knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel nori-snippers* (of andere zeewiersla of wat zeespaghetti)
- 60 gram boekweitmeel
- specerijen: 2 theelepels kerrie, 2 theelepels kurkuma, 2 theelepels gember, 3 theelepels komijn en een snufje gemalen chili
- 150 gram prei, zeer fijn gesneden

* Je kunt ook nori-vellen (voor sushi) in stukjes snijden.

Doe de eieren, kokosmelk, olijfolie, tamari, peper, knoflook en nori-snippers in een kom en kluts dit. Voeg tijdens het klutsen geleidelijk de specerijen toe en vervolgens ook het boekweitmeel. Was de prei, snijd deze in zeer fijne reepjes en verdeel de reepjes over circa 12 muffinbakjes. Giet het ei-prei-mengsel erover en zet ze in een voorverwarmde oven op 140 graden. Bak ze in 35-40 minuten. Serveer ze met volop groente naar keuze. Als je een paar muffins over houdt, kun je ze ook prima als tussendoortje of lunch eten.

WEETJES ei, kokosolie, koriander, kurkuma, olijfolie, zeewieren, bijlage F

Tip à la Rineke

Gefermenteerde soja (tamari), zeewieren (nori), knoflook, peper, kokos(melk), kurkuma, gember, cayenne en eiwitten zijn allemaal stoffen die de schildklierfunctie positief beïnvloeden. Dit heeft voor een groot deel te maken met het feit dat ze de warmteproductie (thermogenese) positief beïnvloeden.



BIJLAGE D

GEZONDE DARMEN & EEN GEZONDE LEVER

Een must voor een gezonde hormoonbalans

Elk hormoonprobleem is in feite net zo goed een lever- en/of darmprobleem. Genoeg reden om de rol die de darmen en de lever spelen in je hormonenorkest verder uit te diepen. ‘*Ziekte zetelt in de darm*’ onderwezen de oude geneesheren ons. Als je dit positief omdraait, moet gezondheid zich dus ook in onze darmen bevinden. En dat is ook zo.

Hormonaal gezien valt er veel gezondheidswinst te behalen vanuit je darmen. Gezonde darmen zorgen er bovendien voor dat onze lever ‘zijn handen vrij heeft’ om zich bezig te houden met onze hormonen. Zonder gezonde darmen en lever geen gezond hormoonstelsel.

Je darmflora, de basis van gezonde darmen

Onze darmen hebben, als je ze helemaal zou platstrijken, het oppervlak van een voetbalveld. Door dit enorme oppervlak kunnen ze veel informatie uit de buitenwereld (onder andere via voeding) opvangen. Op basis hiervan produceert onze darmflora een soort signaalstoffen, zodat ze elkaar onderling – maar ook ons brein – bijna non-stop op de hoogte brengen van elke situatie. Is alles onder controle of moet er actie worden ondernomen? En zo ja, welke?

Omdat onze darmen zo veel informatie doorgeven (en ook weer terugontvangen), worden de darmen vaak ‘ons tweede brein’ genoemd. Je hersenen en je darmflora (alle micro-organismen die in je darmen wonen) communiceren continu met elkaar.

Belangrijke taken lever en darmen

De lever en darmen voeren de volgende belangrijke taken uit voor onze hormoonbalans:

- Lever en darmen bepalen de opname/beschikbaarheid van voedingsstoffen (zie hoofdstuk **Energie aanmaken**).
- Lever en darmen zijn een sterke regulator om stress in goede banen te leiden (zie bijlage E).
- Onze darmen zijn een grote producent van **neurotransmitters**.
- Lever en darmen bepalen grotendeels de ontgiftingscapaciteit (bijvoorbeeld van **xeno-oestrogenen**, zodat overtollig oestrogeen kan worden afgebroken en afgevoerd).
- Lever en darmen zorgen voor de recycling van hormonen.
- De lever maakt antioxidanten die onze cellen moeten beschermen. Als dat niet adequaat gebeurt, beschadigen onze cellen, celmembranen en hun DNA, en kunnen ziekte en vroegtijdige veroudering het gevolg zijn (zie hoofdstuk **Energie aanmaken**).

Daarom zou alles wat je eet ook bevorderend moeten zijn voor de overleving van je gezonde darmbacteriën. Er zijn namelijk nogal wat factoren, waardoor gezonde darmbacteriën moeilijk of niet overleven. Ik noem er hiernaast een aantal.

Factoren waardoor gezonde darmbacteriën moeilijk of niet overleven:

- **Stress** (door een grote stressfactor kan het grootste deel van je darmbacteriën binnen 24 uur ontregeld raken).
- **Antibiotica** (maar zeker niet alleen door de kuur van de dokter, zie bijlage H).
- Maagzuurremmers.
- Ontstekingsremmers (NSAID's) en paracetamol (leveroverbelasting).
- Obstipatie of geen dagelijkse ontlasting.
- Overmatig alcoholgebruik.
- Verhoogd **insulineniveau** door onder meer suikers of geraffineerde koolhydraten.
- Te veel vet en te veel dierlijk eiwit, E-nummers, fructose, fast food, te veel eten.
- Voedselvergiftiging.
- Langdurig vasten en eetstoornissen.
- **Ontstekingen**.
- Bestralingen, chemo's en darmoperaties.
- Giftstoffen als lood, kwik, cadmium. Zie **xeno-oestrogenen**.
- Voedselallergieën.
- Lever-, alvleesklier- en galverstoren.

Vezels voeden je darmflora

Het is zaak om zo te eten dat je je darmbacteriën optimaal voedt. Er zijn immers heel wat factoren waardoor ze het moeilijk kunnen hebben. Willen we gezonde en gevarieerde darmflora, dan hebben ze speciaal voedsel nodig als energiebron. Deze energie kan vooral uit **vezels** gemaakt worden. Ook gezond **vet** en **vocht** zijn van primair belang voor een gezonde darmflora. De ene vezel is echter de andere niet: onze darmbacteriën hebben voldoende, zogenaamde oplosbare vezels nodig, waaruit ze energie/voedsel voor de darmbacteriën produceren. Deze speciale vezels noemen we prebiotica. Bij een gebrek aan voeding voor onze goede bacteriën overleven

Tip à la Rineke

Een groot deel van de mensen heeft niet dagelijks ontlasting. Dit heeft niet alleen consequenties voor de darmfuncties en overleving van de goede darmbacteriën, maar ook voor bijvoorbeeld je lever en nieren, omdat ze meer afvalstoffen moeten afbreken en afvoeren. Chlorofyl kan een deel van deze afvalstoffen binden. Groene groenten en smoothies, kruiden, zeewieren, kiemen en tarwegras (zie foto) zijn rijk aan chlorofyl. Natuurlijk moet de oorzaak ook worden opgehelderd.



ze minder goed en wordt hun plek vrijwel direct ingenomen door schimmels, slechte (pathogene) bacteriën en andere schadelijke micro-organismen. Alsof er een soort stoelendans in je darmen gaande is. Hoe beter je de ‘good guys’ te eten geeft, des te minder de ‘bad guys’ kunnen gaan overheersen.