

Menokilo's

Stop het gevecht met je gewicht
in en na de overgang

Leesexemplaar

Disclaimer

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van deze uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid ervaren voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen. Ga voor een medische diagnose altijd langs bij je arts.

In het boek vermeldt de auteur af en toe merknamen van supplementen. Die vermeldingen zijn gebaseerd op de intrinsieke kwaliteit en samenstelling van de supplementen en geenszins op commerciële overwegingen of belangen.

© 2023, Leen Steyaert en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Boekverzorging: Filip Coopman – www.tinxz.be
Omslagfoto: Greetje Van Buggenhout

D/2023/0055/74
ISBN 978 94 6401 894 3
NUR 860

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



twitter.com/Pelckmans_be



instagram.com/pelckmans.be

LEEN STEYAERT

Menokilo's

Stop het gevecht met je gewicht
in en na de overgang

P E L C K M A N S

*Voor alle vrouwen die het gevecht met
het dieetmonster beu zijn en hun menokilo's
de juiste plaats in hun leven willen geven.*

INHOUD

INLEIDING	13
DEEL 1: OVERGEWICHT: een nachtmerrie voor veel ouder wordende vrouwen	21
1. Ben je in de overgang?	23
Doe de sneltest	23
De drie menopauzale fases	24
Je persoonlijke setpoint	26
Jouw kompas: ontdek je valkuilen	27
2. Beter een beetje dikker	31
Survival of the fattest.....	32
3. Welke factoren bepalen je stofwisseling voor en na de menopauze?	36
Hormonale schommelingen	38
Leeftijd: je wordt ouder, mama	61
De kracht van epigenetica	62
Minder beweging en ‘verkeerde’ spiervezels	63
Chronisch slaapttekort maakt je dik	66
Spijverteringsproblemen en ongezonde darmwerking	72
Toxines en leveroverbelasting	80
Laaggradige ontstekingen of stille inflammaties	83
Over bruin en wit vet, buikvet en onderhuids vet	87
Verborgen dikmakers	92
4. Een vrouw is geen man	97
Mannen hebben meer buikvet, vrouwen vooral in hun dijen en heupen	98
Het dikkebuikfenomeen na de overgang	99
5. Ondervoed en toch te dik	102
Ondervoeding als oorzaak van gewichtstoename	103
‘Ik heb altijd honger’	105
6. Hypo- en hyperglycemie: waarom we zo gek zijn op suiker	109
Waarom zijn suikers de boosdoeners?	109
Ons lichaam is gemaakt voor kleine hoeveelheden suiker	112

Waarom grijp jij naar suiker bij stress (en iemand anders niet)?	116
Vrouwen aan de witte wijn	117
7. Waarom calorieën tellen misleidend kan zijn	119
Suiker stimuleert de vetopslag en houdt het hongergevoel in stand	120
Gezonde vetten bevorderen vetverbranding	122
Eiwitten werken verzadigend en spieropbouwend	124
8. Nooit meer diëten?	125
Intermitterend vasten: wanneer wel en wanneer niet?	126
Waarom het ketodiet niet altijd werkt bij vrouwen	131
Ketodetox: een nieuwe methode om te ontgiften, vet kwijt te raken en insulineresistentie te doorbreken	134
Eiwitten om af te slanken?	135
9. Bewegen	137
Zitten, het roken van de 21ste eeuw	137
Sporten op je 50ste	137

DEEL 2: STRATEGIE EN AANPAK: verander je gewoonten

141

1. Hoe kan ik je helpen?	145
Verlaag je setpoint	147
Pak je hormonale problemen aan	148
Verbeter je slaapkwaliteit	163
Verbeter je spijsvertering	168
Elimineer toxines	172
Vermeerder je spiermassa door krachttraining	176
2. Hoe krijg je je vetverbranding weer aan de praat?	182
Elimineer suiker en verlaag je koolhydrateninname	183
Voeg meer oplosbare vezels toe aan je voeding	188
Activeer je bruine vetweefsel	191
Omega 3-vetzuren verhogen de verbranding	193
Verminder je 'zittijd'	193
3. Mentale reset: slank af met de juiste mindset	195
Wees lief voor jezelf	195
Laat ook je 'mindere ik' zien	196
Pak emotionele stress aan	200
Vet als beschermklaag	200
Geef jezelf de tijd	201
Wees niet bang om te eten	202

4. Seks, gewichtsverlies en de Witte Tijgerin	204
Orale seks, de snelste weg naar gewichtsverlies?	204
Een mooie houding maakt je 10 jaar jonger	205
Oefeningen voor mooie borsten en een slanke taille	206
5. Elke dag een spuitje semaglutide of een maagverkleining: de oplossing?	208
Maagverkleining: zware ingreep met ernstige gevolgen	208
Afslanken met een prikje	209
6. Steunpilaren: LipoLip® en MenoCure® als je overtollige kilo's toch op een gezonde manier wilt bestrijden	213
De voorbereiding: meten is weten	215
Hoe verloopt het programma?	219
7. Supplementen die het afslankingsproces ondersteunen	223
Essentieel voor je stofwisseling	223
Om je spijsvertering te verbeteren	224
Om de stoelgang te bevorderen bij obstipatie	226
Om het vet- en suikermetabolisme onder controle te houden	227
Om je drang naar zoet te verminderen	228
Om insulineresistentie te herstellen	228
Om de vetverbranding te stimuleren	231
Om de opname van vet te verminderen of te blokkeren	232
Om eetaanvallen te voorkomen	232
Om je lever te ondersteunen	233
Om je darmwerking te optimaliseren	234
Om je schildklier te ondersteunen	235
Om je huid te verstevigen na het afslanken	235
Extra's	235
8. Samenvatting: houd het simpel	237
TOT SLOT	239
LITERATUURLIJST EN BRONNEN	242
DANKWOORD	245
LEES MEER BOEKEN VAN LEEN STEYAERT	246

*'We worden geboren in een lichaam, en daarmee
doen we onze intrede in de materiële wereld.*

*Vaak identificeren we ons met ons lichaam,
maar dat is een beperking, want het is een voertuig
dat we hebben en niet zijn.*

*Je natuurlijke, oorspronkelijke zo bedoelde lichaam is
het lichaam waarin je vrij beweegt en dat moeiteloos
bij jou past in alle levensfases, zonder dat het hoeft te
voldoen aan een ideaalbeeld.'*

Drs. Anna Kruyswijk-Van der Heijden



INLEIDING

Toen ik 14 jaar geleden mijn allereerste boek *Stralend door de menopauze* – inmiddels aan de 13de druk toe – begon te schrijven, had ik nooit gedacht dat het zo'n groot succes zou worden. Ik schreef het boek vanuit mijn persoonlijke ervaringen tijdens mijn eigen menopauzetrject. Het bevat informatie die toen niet alleen volkomen nieuw en nog vrij onbekend was, maar die bovenal vrouwen triggerde zélf iets te ondernemen om een periode waarop lang een taboe rustte – en waarrond vooral een negatieve, deprimerende sfeer hing – op een positieve manier tegemoet te treden. Wat me vooral blij maakte, is dat vrouwen mondiger werden, dat er mede daardoor eindelijk begrip kwam voor menopauzeklachten en dat die ernstig werden genomen. Dankzij de talrijke mails van vrouwen vanuit alle uithoeken van Vlaanderen en Nederland, kwam ik te weten dat er beter naar hen werd geluisterd en dat ze zich door hun huisarts niet meer lieten afwimpelen met een voorschrift voor antidepressiva, ook al moesten ze soms nog smeken om een voorschrift voor bio-identieke hormonen. Er blijft nog veel werk aan de winkel.

De menopauze is mijn specialiteit en passie. Heel wat vrouwen gaan goed door de overgang, maar een op de drie beleeft een moeilijke tijd. Meestal – maar niet altijd – heeft dat te maken met gezondheidsklachten die al jaren vóór de menopauze aanwezig waren en die zich pas duidelijk uiten op het moment dat je vrouwelijke hormonen beginnen te schommelen.

Vrouwen komen mij echter niet alleen raadplegen in verband met hun typische overgangsklachten. Nu ze hun actieve loopbaan hebben afgesloten en de kinderen bij de meesten het huis uit zijn, willen ze graag weten hoe ze ervoor kunnen zorgen dat hun levenskwaliteit zo hoog mogelijk blijft. Dat is alleen maar toe te juichen: nu de norm van 'zorgen voor anderen' meer verschuift naar 'zorgen voor jezelf' is het de hoogste tijd om meer aan jezelf te denken en jezelf voorrang te

geven. Ik weet het, dat is niet altijd gemakkelijk. Veel vrouwen stellen zich in deze levensfase dan ook de vraag: wat heb ik op dit moment nodig? Hoe kan ik me op mijn leeftijd goed of zelfs beter voelen?

Een van de steeds terugkerende bezorgdheden bij deze vrouwen is gewichtstoename. 'Soms lijkt het alsof ik van water dikker word', is iets wat ik vaak hoor. Of: 'Ik doe zo mijn best, en toch komen er alsmmaar kilo's bij.' Niet enkel de cijfers op de weegschaal, maar ook een uitdijende taille en heupen en bovenarmen die er stilaan gaan uitzien als uitgezakte kipfiletjes, maken hen niet bepaald vrolijk. Veel vrouwen doen hopeloze pogingen om hun gewicht te behouden en starten met crashdiëten, stoppen met eten of slikken vetverbranders... om enkele weken later vast te stellen dat de paar kilo's die ze kwijt waren hun weg weer gevonden hebben naar hun ouder wordende lichaam. En dat willen ze er nu echt niet bij hebben!

Er zijn vrouwen die al van jongs af aan heel bewust met hun gezondheid omgaan en veel gedaan hebben om hun lichaam te optimaliseren door gezond te eten en regelmatig te bewegen of aan sport te doen. Maar zij behoren tot een minderheid. Meestal gaat het niet zo. Als je jong bent, neem je veel zaken voor lief. Dan ben je nog niet bezig met je verouderingsproces en met de manier waarop je je na je 50ste wilt voelen of hoe je er dan zult uitzien. En toch is dat belangrijk. De overgang komt er sneller aan dan je denkt. Je verouderingsproces begint al op je dertigste. Dat is zeker niets om je zorgen over te maken, want op die leeftijd gaat veroudering nog heel traag. Het is echter wel zo dat het veel moeilijker wordt om slechte levensgewoonten te veranderen als je ze nog 10 of 20 jaar laat aanslepen en ze in jou verankerd zitten. Je veerkracht en wilskracht om iets te veranderen zijn veel groter als je jonger bent. Natuurlijk is het nooit te laat. Daarom zeg ik ook steeds dat de menopauze je laatste wake-upcall is als je écht iets wilt doen aan je levenskwaliteit. Als je nu nog niets hebt veranderd, is dit hét moment. We willen toch allemaal een mooie, gezonde en actieve oude dag? Iedereen wil oud worden, maar eenmaal ze oud zijn, hebben veel mensen spijt dat ze niet beter voor hun lijf hebben gezorgd toen ze jonger waren. De menopauze kan een grote uitdaging zijn op veel verschillende gebieden. Ben je niet tevreden met je leven, met wie je bent en hoe je eruitziet? Dan heb je nu de mogelijkheid om je leven

een andere wending te geven. Je lichamelijke en mentale klachten zijn signalen en geven je kansen om dingen te accepteren of aan te pakken en te veranderen. Maar het is aan jou en niemand anders om de middelen te gebruiken en alle mogelijkheden te benutten om jezelf goed door deze periode heen te helpen. Geloof het of niet: je menopauze kan een heel mooie periode zijn. En ja, je kunt je gewicht wel degelijk onder controle houden en ook die slappe armen weer strakker krijgen.

Laat me je maar al onmiddellijk geruststellen: gewichtstoename rond de overgang komt frequent voor, is normaal en heeft zelfs een reden (op voorwaarde dat er niet te veel kilo's bijkomen, uiteraard). Het punt is dat de meeste vrouwen niet voorbereid zijn en in de menopauze in paniek raken als ze merken dat ze dikker worden. 70% van de vrouwen in de overgang krijgt te maken met gewichtstoename en/of overgewicht. Het overkwam ook mij. Ik kwam redelijk vroeg – op mijn zesenvestigste – in de menopauze en was er niet op voorbereid. Ik keek in de spiegel en zag daar tot mijn verbazing een massief 'blokje' in plaats van mijn alom geprezen fijne taille, die er samen met het feit dat ik mijn stevige dijen goed had kunnen verbergen, altijd voor had gezorgd dat ik met mijn 1 meter 72 overkwam als een 'lange smalle'. Nu moest ik machteloos toezien hoe mijn lichaam langzaam van vorm veranderde. Taille weg, 4 à 5 kilo erbij. In het begin vond ik dat allesbehalve leuk. Ik bleef, zoals veel vrouwen in de overgang, geobsedeerd door een onhaalbaar gewicht. Op mijn zestigste neem ik die paar extra kilo's er met plezier bij. Mijn setpoint is die 5 extra kilo's onder controle houden. Ik heb gemerkt dat het heel moeilijk is om af te slanken. Ik eet gezond en vermijd suiker. Ik omarm het ouder worden. Mijn huid verslapt en ik ben blij dat er nog wat vetweefsel in mijn dijen, mijn onderarmen en mijn wangen zit. Mijn doel is gezond en actief ouder worden.

De boodschap die ik in dit boek wil geven is dat je het ideaalbeeld moet loslaten. Ja, je wordt ouder, je krijgt wat rimpels, je haar wordt dunner en grijzer en je weegt een paar kilo's meer. *So what?* Wat is erger: een paar kilo's extra of ongelukkig zijn en van het ene uiterste in het andere vervallen en zo je gezondheid schade toebrengen? Heel onze cultuur is gericht op slank, fit en gezond zijn. En ja, ik ga je zeker vertellen hoe je ervoor kunt zorgen dat je tevreden kunt blijven met je

gewicht of enkele kilo's kunt verliezen, maar ook dat het belangrijk is dat je tevreden kunt zijn met een paar kilo's meer. Ik ga je vooral duidelijk maken dat het veel belangrijker is om fit en gezond te zijn dan om slank te zijn. Het goede nieuws is dat beide in de meeste gevallen hand in hand gaan. Met dit boek wil ik vrouwen in de menopauze innerlijke rust geven door hun de informatie te geven die hen helpt begrijpen hoe hun lichaam in elkaar zit. Ik wil hen daarmee helpen houden van hun lichaam: je hebt er maar één en dan kun je het maar beter aanvaarden zoals het is en er lief voor zijn. In een ideale wereld zul je die vetrolletjes zelfs koesteren en inzien dat het niet allemaal vet is, maar ook een gevolg van natuurlijke huidveroudering en -verslapping.

Er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan naar de juiste mechanismen die je gewicht beïnvloeden. Zeker voor vrouwen is afslanken een zeer complex gegeven. De 'klassieke' uitleg over gewichtstoename kennen we allemaal: overgewicht is een gevolg van een te grote energie-inname in verhouding tot je energieverbruik, gezien over een lange periode. Misschien heb jij je arts ook al aangesproken over je gewichtsproblemen en heb je geen echt antwoord gekregen op je vraag. Wellicht heb je zoals iedereen te horen gekregen dat je minder moet eten en meer moet bewegen, terwijl je dat misschien al doet. Ik weet uit ervaring dat dit voor een op de drie vrouwen boven de veertig niet werkt. De overgang is de periode waarin je aan den lijve ondervindt dat je niet alleen dik wordt van te veel eten en te weinig bewegen. Ik ken heel veel vrouwen die zeer weinig en gezond eten en voldoende bewegen, maar toch blijven de kilo's eraan plakken. Er zijn tal van factoren die maken dat het lichaam hardnekkig zijn vet wil bijhouden. Vaak gaat het over een verstoring van de stofwisseling, die meestal is ontstaan door een jarenlange ongezonde levensstijl en stress. Deze verstoring zorgt ervoor dat je vet wordt opgeslagen in plaats van verbrand en dat je geen energie haalt uit je voeding. Sterker nog: je hebt zelfs constant honger, terwijl je lichaam baadt in een omgeving van vet. Dé oplossing bestaat niet. Wat voor de ene persoon werkt, werkt daarom niet voor de andere. Wat voor de ene gezond is, is voor iemand anders soms zelfs schadelijk. De oplossing ligt in het aanpakken van de onderliggende oorzaken. Ik zal duidelijk maken hoe je kunt weten wat goed is voor je lichaam en je stofwisseling, zodat je de juiste keuzes kunt maken voor een gewicht dat bij jou past.

Veel menopauzale vrouwen weten niet dat hun lichaam tijdens en na de menopauze minder calorieën verbrandt. De gewichtstoename in deze periode is echter niet louter een kwestie van calorieën. Je lichaam kent nu meer hormonale veranderingen dan ooit, en die hebben een gigantische invloed op je stofwisseling en vetopslag. Ik zal je uitleggen dat het niet alleen je geslachtshormonen zijn die voor en tijdens de menopauze in de war zijn, maar dat ook andere hormonen zoals insuline, cortisol en leptine een belangrijke factor zijn om te bepalen of je overgewicht hebt of niet. Rond de leeftijd van de menopauze zien we heel vaak insulineresistentie bij vrouwen. Insulineresistentie leidt tot gewichtstoename, maar vaak is een ongezond of ontregeld microbiom de werkelijke schuldige van dat probleem.

Genieten van een lekkere maaltijd is een van de grote geneugten in het leven. Voeding als een 'vijand' beschouwen is niet gezond en ontzegt je heel wat mooie momenten en genot. *Menokilo's* heeft niet de bedoeling om je allerlei lekkers te ontzeggen, maar wel om je te leren op een gezellige manier de juiste dingen in je mond te stoppen. Zoals in alles in het leven, is het een kwestie van evenwicht. Ik heb met *Menokilo's* zeker niet het zoveelste afslankingsboek willen schrijven. Wel een verhelderend boek over uitgebalanceerde voeding, aangepast aan elk individu, bestemd voor een grote groep vrouwen die steeds tegen een muur van onbegrip botsen. De voorbije 10 à 20 jaar verschijnen er wereldwijd bijna dagelijks nieuwe boeken over en met afslankingskuren, -programma's en -diëten. Over het nut van vasten en het wonder van ketose. Over veel vetten en proteïnen en weinig koolhydraten, over voeding dissociëren, intuïtief eten en metabolistmediëten. De laatste jaren zijn boeken over microbiomvoeding, het bloedgroependieet en eten volgens je bloedwaarden bijzonder populair. Ik kan niet zeggen dat al die boeken, waarvan ik er heel veel in mijn handen heb gehad, vol onwaarheden staan. De auteurs ervan hebben meestal goede intenties en zijn — net als ik — absoluut overtuigd van de waarde van hun eigen voedingsadviezen. Met wat voor hén werkt, bouwen artsen, therapeuten, voedingspecialisten en ook 'bekende gezichten' via hun boeken een netwerk op en zo kunnen voedingshypes ontstaan. Hypes die, net omdat ze hypes zijn, kortstondig populair zijn, maar al snel weer achterhaald en vergeten of verguisd. Elke dag is er 'voortschrijdend inzicht' over voeding en gezondheid

en precies daarom worden we overstelpt met informatie en verschillende voedingsadviezen. Zelfs voedingspecialisten weten het soms niet meer en hebben er moeite mee om correcte wetenschappelijke informatie te vertalen naar doordacht voedingsadvies. De overvloed aan verschillende meningen bewijst dat we voor een stuk verdwaald zijn en een beetje gokken, maar ook dat er een gigantische en razend-snelle evolutie bezig is op dit gebied.

De oermens snuffelde, likte en voelde aan alles wat hij op ging eten. Zo kon hij weten wat goed of niet goed voor hem was. Die kracht zijn we verloren, zeker omdat de overgrote meerderheid van wat de westerse mens eet sterk bewerkt is. Het weinige wat we zeker weten over voeding, is dat de basis van wat we eten zo onbewerkt mogelijk moet zijn. Toekomstgericht denk ik dat we het correcte antwoord op alle vragen over gezonde voeding zullen vinden op individueel vlak. Genetisch onderzoek op dit terrein staat al heel ver. We weten nu al voor een deel waarom een bepaalde voedingswijze goed past bij de ene persoon en helemaal niet bij de andere. De ene slankt af van eiwitrijke diëten en voelt zich fit en gezond en de andere krijgt problemen met z'n nieren. Daarom ga ik je ook vragen om zelf onderzoek te doen en te bekijken wat voor jou werkt.

Dit boek is zeker voor jou als je in de menopauze zit, vecht tegen overgewicht en echt al alles hebt gedaan om je gewicht onder controle te krijgen. Ook als je nú al wilt werken aan een 'oude dag' vol energie, vreugde en optimale gezondheid, zal dit boek je veel waardevolle informatie verschaffen. Dat 'werken' klinkt wel hard, maar het is nu eenmaal van belang om goed te beseffen dat je zelf veel in handen hebt om je levenskwaliteit optimaal te houden, zeker als je ouder wordt. Gezond blijven en vooral een gezond gewicht behouden is geen quick fix. Als je tot nu toe je klachten nog niet hebt aangepakt, is dit een uitgelezen kans. Als je denkt dat de tijd er nog niet rijp voor is en als je de adviezen met tegenzin opvolgt, dan beveel ik je aan om nog even te wachten tot je er de kracht voor hebt. Als je zover bent en goed op weg bent om gezonder te leven, zal het gemakkelijker worden omdat je de voordelen snel zult merken.

De traditionele geneeskunde blijft een pil voor elk kwaaltje voorschrijven. Dat is ook de manier waarop gewichtstoename en andere verschijnselen die zich voordoen in de overgang momenteel behandeld worden. Maar dat werkt niet. Mijn visie op gezondheid en overgewicht is anders, maar ik durf wel te zeggen dat mijn methode werkt. Soms moet je klassieke denkpatronen loslaten. Van taart word je niet dik, het gaat over hoe dikwijls je taart eet.

Mijn 30 jaar ervaring in de ondersteuning van vrouwen met overgewicht heeft ertoe geleid dat ik recent de vitale gezondheidsprogramma's MenoCure[®] en LipoLip[®] (en sinds kort ook LipoMen[®]) heb ontwikkeld. Al meer dan 10.000 vrouwen volgden die afslankingsprogramma's met succes. De inzichten die aan de basis liggen van mijn programma's, zal ik je in dit boek vertellen.

Rond gewicht en overgewicht is een mythe ontstaan die moeilijk te doorbreken is. Als je calorieën blijft tellen terwijl je lichaam andere katjes te geselen heeft, zal er op de weegschaal niets veranderen. Er zijn zoveel méér factoren die het voor jou moeilijk maken om je gewicht te behouden. Daarover gaat dit boek. Ik geef je zoveel mogelijk informatie over de mechanismen die gewichtsverlies bemoeilijken en vertel je wat je daaraan kunt doen. Ik ga je leren dat het belangrijk is om de juiste mechanismen te (h)erkennen. Als je goed voorbereid bent, is het veel gemakkelijker om de veranderingen die zich in en na de overgang voordoen, te accepteren. Met de aanpak die ik je voorstel, zullen veel overgangsproblemen zich ook vanzelf oplossen.

Ik hoop dat ook jij met dit boek nieuwe inzichten zult krijgen, die je zullen motiveren om je levensstijl én je houding tegenover je ouder wordende lichaam in positieve zin te veranderen. *Menokilo's* is een zeer 'gewichtig' onderwerp. Uiteraard hoop ik dat je controle zult krijgen over je gewicht, maar ik hoop vooral dat je verder zult kijken dan het cijfer op de weegschaal.

Veel leesgenot en succes!
Leen Steyaert

DEEL

1

Overgewicht:
een nachtmerrie voor veel
ouder wordende vrouwen

Ben je 45 jaar of ouder? Kon je vroeger naar hartenlust eten zonder dat dat invloed had op je gewicht? Heb je de laatste tijd meer problemen om je gewicht stabiel te houden, zelfs als je minder eet? Welnu, dat is normaal. Ook al maak je je daarover zorgen, het troost je misschien als je weet dat je niet de enige bent. Gewichtstoename is heel normaal als je ouder wordt en veel vrouwen krijgen ermee te maken. Vrouwen komen in de premenopauze gemiddeld 1 tot 2 kilo aan, maar sommige vrouwen veel meer, zeker als ze al overgewicht hadden of obees waren.

Hoe je daarmee omgaat, is voor elke vrouw anders. Voor veel vrouwen is het een nachtmerrie en ze raken erdoor geobsedeerd. Het helpt je wellicht om te begrijpen hoe het komt dat je nu dikker wordt. In het eerste deel van dit boek leg ik uit welke factoren beletten dat je afslankt. In het tweede deel vertel ik je hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op die factoren en je gewichtstoename kunt beperken.

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van vitaliteit.

1. Ben je in de overgang?

Eigenlijk is het antwoord op de vraag 'Hoe weet ik of ik in de overgang ben?' eenvoudig. Let gewoon goed op de veranderingen in en aan je lichaam en stel je de vraag of ze te maken kunnen hebben met de menopauze.

Doe de sneltest

De antwoorden op de volgende vragen kunnen er al op wijzen dat je hormonen flink aan het schommelen zijn:

- > Ben je ouder dan 45?
- > Heb je last van slapeloosheid of nachtelijk zweten?
- > Is je menstruatie veranderd? Heviger of minder hevig? Langer of korter?
- > Is je cyclus onregelmatiger?
- > Heb je last van gewichtstoename, terwijl je niet echt anders eet of beweegt?
- > Transpireer je vaker dan vroeger?
- > Heb je last van hoofdpijn of gevoelige borsten?
- > Heb je last van stemmingswisselingen?
- > Ben je prikkelbaarder of word je sneller boos?
- > Heb je last van opvliegers?
- > Zijn je slijmvliezen, ogen of vagina droger?

Is je antwoord meestal 'ja'? Dan ben je vrijwel zeker in de overgang. Antwoord je ongeveer even vaak 'ja' als 'nee'? Dan ben je mogelijk in de overgang. Wil je zeker zijn, dan kun je aan je behandelende arts vragen om een FSH-test te doen. Daarbij worden de FSH-waarden in je bloed gemeten. FSH staat voor 'follikelstimulerend hormoon'. Dit geslachtshormoon wordt gevormd in de hypofyse in het brein. Vrouwen in de overgang hebben een hogere FSH-waarde dan vrouwen die daar niet in zitten. Hoe hoger je FSH-waarde, hoe groter dus de kans dat je in de overgang bent.

Ben je vitaal?

Deze parameters vertellen je meer over je vitaliteit:

1. **Energie:** spring je 's morgens fris en helder uit bed en ben je 's avonds voldaan moe in plaats van uitgeput?
2. **Stemming:** ben je positief en beheerst en niet vaak prikkelbaar of geïrriteerd?
3. **Stoelgang:** heb je iedere dag ontlasting, heb je weinig tot geen wc-papier nodig en zijn er geen 'remsporen'?
4. **Slaap:** val je binnen 15 minuten in slaap en slaap je 's nachts goed door?
5. **Libido:** heb je een gezonde seksdrive, waarbij je nood hebt aan seks en/of intimiteit?
6. **Buikomvang:** is je buikomvang veel kleiner dan 88 centimeter (vrouw)?

Allemaal ja? Dan ben je heel vitaal! Als je op een of meer parameters 'nee' hebt geantwoord, is er werk aan de winkel.

De drie menopauzale fases

De menopauze is een proces dat in drie verschillende fases verloopt, waarin zich telkens hormonale veranderingen voordoen. Elk van die fases kan gepaard gaan met specifieke symptomen, zoals veranderingen in gewicht.

- **Premenopauze (of perimenopauze):** deze fase begint meestal 5 tot 10 jaar vóór de menopauze. De hoeveelheid vrouwelijke hormonen (oestrogeen en progesteron) in het lichaam neemt langzaam maar zeker af. In het begin zijn die hormonale veranderingen zo subtiel dat je er haast niets van merkt. Omdat het proces zo geleidelijk aan verloopt, kan het al jaren aan de gang zijn in je lichaam zonder dat je het beseft. Misschien heb je last van stemmingswisselingen, vermoeidheid en pijnlijke spieren, of slaap je wat minder goed, maar je legt waarschijnlijk geen verband met de overgang (zeker omdat je nog zo jong bent). Veel vrouwen leggen de link pas wanneer de meest gekende overgangsklacht de kop opsteekt: de gevreesde opvliegers. We spreken zodra er klach-

ten zijn over de perimenopauze. Pre- en perimenopauze worden soms door elkaar gebruikt, maar technisch gezien hebben ze wel elk een andere betekenis.

Strikt genomen zijn opvliegers en een droge vagina klachten die rechtstreeks met de menopauze verbonden zijn: ze zijn het gevolg van een sterk schommelende hormoonspiegel. Door de daling van oestrogeen en progesteron verandert de menstruatiecyclus: soms worden de bloedingen heviger en komen ze vaker voor. Soms is er meer tijd tussen twee bloedingen. Deze periode kenmerkt zich door (soms) zeer hevige hormonale schommelingen, waarbij oestrogeen nu eens de overhand heeft over progesteron en testosteron of omgekeerd. Uiteindelijk worden de tussenpozen tussen de bloedingen steeds langer en blijft de menstruatie helemaal weg.

- > **Menopauze:** je bent in de menopauze als je laatste menstruatie langer geleden is dan twaalf maanden. Strikt genomen duurt de menopauze slechts één dag, namelijk de eerste dag van je allerlaatste menstruatie. Als we in Vlaanderen spreken over de menopauze, bedoelen we eigenlijk heel de overgang.
- > **Postmenopauze:** dit is de fase die na de menopauze komt. Je eierstokken maken geen vruchtbare eitjes meer aan en de productie van oestrogeen en progesteron in je lichaam is nu sterk gedaald, maar in balans. Je hebt opnieuw een hormonaal evenwicht bereikt. Je blijft voor de rest van je leven in de postmenopauze. Vrouwen kunnen veel klachten krijgen door te lage oestrogeen- en progesteronspiegels in het bloed, vooral als hun compensatiemechanismen uitgeput zijn door (onder meer) stress.