

De gids die op het nachtkastje
van iedere vrouw moet liggen

Sabine
Slock

De gids
die op het
nachtkastje
van *iedere*
vrouw
moet liggen



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Inhoud

Voorwoord	7	Elke stap telt	64
Inleiding	9	Meten is weten	65
Franse vazen, wijndomeinen en pianoles	9	Tv tot in de kist?	66
Liefde voor het leven	10	3 vragen-toolkit	67
Gids	11	Je kleinste push-up	70
Leefstijl, een heus medicijn?	12	Fit and fabulous in cijfers	71
Disclaimer	14	De talk-test	72
Voor je gaat lezen	14	Van bankhanger naar beweegheldin	72
‘An ounce of prevention is worth a pound of cure’	15	Slim bewegen	72
		Fit met FITT	74
		Fitte mama, blij baby?	77
		Van opvliegers naar energie	79
		Kracht-basics for women	81
		Boost je brein met sneakers	82
		Wat ‘beweegt’ je?	83
De verdienste van pillen, spuitjes en knappe dokters. Van klassieke geneeskunde naar Medicine 3.0	17	Een topwagen verdient goede brandstof: de beste voeding voor jouw lijf	84
Does an apple a day keep the doctor away?	19	Als je flink bent krijg je een snoepje	84
Chronische ziekten als spoken	19	Brain boost: de magie van voedsel voor geest en gemoed	105
Jouw leefstijl onder de loep	19	Navigeer wat je eet	111
Leefstijlgeneeskunde: langer of kwalitatiever leven?	20	Ontbijt: mythe of must?	128
Levensverwachting omhoog, welzijn omlaag	20	Schoonheidsslaapjes en schaapjes tellen. Slaap je gezond	134
Lifespan en healthspan	21	Waarom slaapt iedereen zo goed behalve ik?	134
Medicine 3.0	21	Enkel mannen snurken. Of niet?	136
Mannen hebben deze keer gelijk: vrouwen komen inderdaad van een andere planeet	23	Dromen in een slaaplab	136
Hormonale harmonie en cyclusbewuste zorg	23	Een vicieuze nachtmerrie	137
De slag om de buik	32	De impact van insomnia	138
Botgezondheid en osteoporose	33	Hormoontjes tellen?	138
The big M en hormonale ditjes en datjes	36	Slaapstress	140
Obesitas = disfunctioneel vet	46	Lig er niet wakker van	140
Vrouwen zijn vast en zeker het sterke geslacht	56	Gedachten zijn geen feiten	144
		Een dutje doen?	145
		Wat kun je zelf doen?	145
Vrouwenpijlers en leefstijlgeneeskunde in actie	61	Balanceren op een vrouwelijk koord. Less stress!	147
Waarom we allemaal een hond moeten hebben.		Gezocht: tijd	147
Bewegen naar wel-zijn	63	Hormonen vs. tijgers	148
		Test je stress	149

Dis-ease	151	Living in a high-tox world	181
Waarom je ziek wordt op vakantie	151	Ver van je bed of in je buik?	181
Chronische stress: de sluipende tijger	152	Adem in, adem snel weer uit!	182
Stress is de baas over je hormonen	153	Water: je merkt het later	182
En dan komt de (peri)menopauze er nog bij...	154	Lekker, 2 kilo lipstick	183
Maak je niet dik!	155	Een koffielepel microplastics in je brein	184
Lekkende darm	158	Vrouwen raken sneller verslaafd	184
Piekeren als een pro	159	Ons kundig vrouwenlijf	187
Versla die stille saboteur	159	Onze geheime held	189
Stress doet je versneld verouderen	160	Dokter NO	189
7 soorten rust om je batterij weer op te laden	161	Zeg "yes" tegen NO-boosters	189
Alle vrouwen zouden een vrouwenclub moeten hebben.		Hart-nekkige misverstanden	190
Over eigen en sociale kracht	162	Hollywoodhart	190
Van zorgen naar zonneshijn: boost je happiness	162	Met een klein hartje	191
De vrouwenclub van echte connectie	165	Hart- van slag	191
Veerkracht	167	Risicofactoren for women only	192
Een dikke knuffel	169	Je hart 'gebroken'	193
Alle taboes overboord.		Het vrouwelijke hartinfarct	194
Seksueel gezond zijn.	169	Aderverkalking	196
Fiets zonder versnellingen	170	VIP-pas voor cardiologie	198
Seks is seks. Simpel, toch?	170	Hart-wijzer	198
Wat je eet, is wat je krijgt, ook in bed	172	Quick Fix?	200
Bewegen windt op	172	Het hart van de zaak: ken je getallen	200
Dromen van goede seks	173	Dames, het zit allemaal in je hoofd	203
De seks-killer	173	Onze hersenen, onze kracht	203
Liefde is het beste glijmiddel	174	Bikini's in de geneeskunde	203
Wat als je libido je in de steek laat?	174	X marks the spot	204
Kunnen vrouwen een erectie krijgen?	175	Menopauze zit in je brein	204
Jij bent niet minder seksueel	176	De zaak-Alzheimer	206
EHBO: Eerste Hulp Bij Orgasmes	177	You got to move it, move it	210
G(e)-spot	178	Trek de stekker uit stress	211
Climax	178	Gebruik je verstand	211
Schaam- of trotslippen?	179	Musturbeer jij ook?	212
Seks is goed voor je hart	179	Waarom musturberen we?	212
Bacteriën voor betere seks	180	Wie musturbeert?	213
Wiskunde van orgasmes	180	Wat doet musturberen met je?	213
		Niets moet, alles mag	215
		Start by starting: een zusje voor je tandenborstel	216
		Dankwoord	219
		Bronnenlijst	223



Voorwoord

Aan mijn mama.

Net zoals seizoenen veranderen, hebben vrouwen in hun leven met diverse uitdagingen te maken. Het is voor elke vrouw een reis vol prachtige hoogtepunten, maar ook met onvermijdelijke obstakels.

Dit boek draag ik op aan jou, mijn lieve mama, rots in de branding, bron van inspiratie, warme zachtheid en kracht. In de verschillende fases van mijn leven, sinds de tedere jaren van mijn jeugd tot de wijze(re) jaren van volwassenheid, ben jij mijn 'vuurtoren', mijn baken.

Met dit boek wil ik mijn diepe waardering voor jou uitspreken, want jij bent voor mij de belichaming van vrouwelijke kwetsbaarheid, maar vooral ook van veerkracht, sterkte en doorzettingsvermogen.

Op de bladzijden van dit boek ontvouwen zich inzichten en geneeskundige benaderingen gericht op de GEZONDheid en het WELzijn van elke vrouw, oud of jong, in elke levensfase. Dit boek leert elke vrouw door middel van kennis en praktische handvatten de architect te zijn van haar eigen leven, haar dagelijkse acrobatie om de ballen in de lucht te houden makkelijker te maken en langer zonder klachten te leven dankzij op wetenschap gestoelde eenvoudige tips, waarvan zij misschien eerder niet wist dat die bestonden.

Dit boek is een eerbetoon aan jou en aan alle vrouwen die, net als jij, balanceren tussen zorg voor anderen en zelfontplooiing. Dat de inzichten in dit boek een gids en aanzet mogen zijn naar een lang, maar vooral lang gezond leven.

Bedankt om mijn kompas te zijn.



Inleiding

Franse vazen, wijndomeinen en pianoles

In de zomer van 1984 was ik bijna tien en woonde met mijn ouders, die me een stabiele, fijne jeugd gaven, in een kleine, gezellige wijk in België. Ik speelde als een halve jongen met meisjesallures urenlang buiten, bouwde kampen, croste op een fiets stoer door de velden en ging enkele kilometers verderop vrijwillig helpen op een boerderij vol varkens, paarden en melkvee. Ik leefde me uit op het land, hield oma gezelschap, reed met de tractor, maakte stallen schoon en melkte koeien. Heerlijk. Wat een fijne herinneringen heb ik aan dat stuk uit mijn leven.

Als kind kende ik enkel ‘tienerzorgen’. Ik werd warm en gedisciplineerd opgevoed met goede waarden, respect en zorg voor de ander. Ik was verliefd op Karel, een intelligente, lange en vooral stille knapperd uit de buurt. De liefde was platonisch. Pas jaren later besepte ik dat de liefde wederzijds was. Ik had ook een boezemvriendin, Anna. Anna en haar ouders aten regelmatig frietjes en oliebolletjes. Hun keukenkasten zaten vol snoepgoed, chips en frisdrank. Ze deden veel zout op de aardappelen en keken naar commerciële Nederlandse zenders met reclameblokken. Vaak verschole Anna en ik ons in het tuinhuisje – met onze *sneukelbuit*, om te (vr)eten van snoep en zoute snacks tot we er misselijk van werden.

Dat gezin stond in schril contrast met de gestructureerde en gezonde omgeving thuis, met zijn notenleer- en pianolessen, autovakanties naar mooie wijndomeinen in de Provence, waar mijn ouders elk jaar opnieuw puzzelden wat er nog net in de koffer van de wagen kon: papa’s biologische wijn of mama’s nieuwe vaas. Op tv kregen duidingsprogramma’s en Franse cultuurzenders de voorkeur. Er waren de krant, waar ik me op schoot bij mijn vader als klein meisje achter verstopte, de Koningin Elisabethwedstrijd op tv en op zondagmiddag klassieke muziek op de radio bij een kopje koffie. Hoe blij ik ook was in mijn warme nest, toch was het zalig om te ‘ontsnappen’ bij Anna; een luilekkerland van heerlijkheid en ontspanning, bijna geen regels en genieten.

Mijn uitspattingen ten spijt bleef ik een magere bonenstaak. Terwijl Anna en haar zussen al volop pronkten met ronde welvingen, bleef ik een spriet. Mogelijk was de kloof tussen onze twee werelden bepalend voor mijn huidige werk en leven. Bijna 40 jaar na onze geheime ‘snoepvergaderingen’ denk ik nog dankbaar terug aan Anna. Je moet gezond leven, maar je mag zeker niet vergeten te genieten en alles uit het leven te halen. *Life is too short*. Maar waar trek je de grens? En waarom houdt ons lijf toch, tegen beter weten in, meer van het ongezonde in de winkelrekken?

Liefde voor het leven

Mijn liefde voor al wat leeft, uitte zich al op jonge leeftijd. Als kind wilde ik het liefst alle gewonde dieren redden. Vele ‘hulpbehoevende dierenziel-tjes’ zijn tot jolijt – of niet – van mijn mama thuis de revue gepasseerd: van gekwetste of verlaten vogeltjes, wandelende takken, kikkervisjes, egels en verzwakte schildpadden tot poezen met kattenziekte en konijnen met hangoren. Een passie die ik later op de Gentse dierengeneeskundefaculteit kon uitdiepen. Uiteindelijk koos ik voor een traject in de gezondheidszorg en spitste ik mij toe op het bijdragen aan welzijn. Dat zorgzame kreeg ik van thuis uit mee. Mijn vader zorgde jarenlang voor zijn moeder en ook voor een tante met dementie. Mijn moeder is op haar beurt een toonbeeld van zorg.

Na enkele multidisciplinaire centra legde ik in volle coronaperiode de eerste steen van het Medisch Centrum Leie nabij Gent. Dit pioniersproject zag het levenslicht na een verkennende studie in België die de gaten in de zorg in kaart bracht. Het is een uniek vernieuwend ziekenhuisconcept voor Vlaanderen. Elke dag brengen we er een ideale mix: hoogstaande medische zorg, aangevuld met warme huiselijkheid. Bovendien verweven we er klas-sieke geneeskunde met *science based* preventie, dé belichaming van goede gezondheidszorg in de toekomst wereldwijd.

Dit medisch centrum, waar een mens zich geen nummer voelt, was van bij de start een schot in de roos. Velen komen van heinde en ver, uit Nederland en Frankrijk en verder. Zien hoe mensen gelukkig zijn omdat ze zich gehoord en geholpen voelen, maakt me telkens opnieuw blij. Dit project is geen opbrengstproject. Het is opgezet met spaarcenten die ik ‘ten dienste van’ wilde besteden in plaats van in een verre reis of 648 handtassen en een kast vol schoenen.

Het Medisch Centrum Leie is bestemd voor iedereen, maar ook ter ondersteuning van onze huisartsen. Zij bezwijken onder de werkdruk terwijl aan hen gevraagd wordt om nog dat tikkeltje extra te doen. Wachten op de overheid duurt immers (te) lang. Inmiddels stijgen de kosten in de gezondheidszorg gigantisch, raken onze artsen nog meer belast en komen chronische ziekten als een tsunami op ons af, terwijl we net nú al zoveel aan preventie kunnen doen.

Dus ik maakte de sprong.

Gids

Voor mij is het altijd belangrijk geweest om, hoe bescheiden ook, een bijdrage te leveren. Deze gids volgt dezelfde missie als mijn medische ‘ziekenhuis-hub’: hij wil je helpen. Kun je niet naar de *clinic* komen? Dan leer je hier alvast de wetenschappelijke basisprincipes van de nieuwe geneeskunde, toegepast op jouw vrouwenlijf. Je ontdekt hoe je zelf veel kan doen voor je welzijn. Niet alleen vandaag, maar in één beweging ook voor je toekomst. Lees enkel de tips of verdiep je in het ‘waarom’ en werk je door de wat pittigere wetenschappelijke materie. Aan jou de keuze. Door *nu* je leefstijl aan te passen, koop je als bonus moeiteloos twintig tot dertig gezonde jaren, in plaats van een leven vol klachten na je vijftigste. Een koopje dus, als je het mij vraagt. Zie dit boek als een handige tool die je erbij neemt wanneer jij wil. Leg het in het zicht en lees er af en toe in. Lees je meteen het hele boek, dan ontdek je het hogere doel van zijn missie.

De vrouwen die ik spreek, in maar ook buiten onze *clinic*, hebben allemaal een ongelofelijke power in zich, maar lijken soms uitgeblust. Ik heb al wat vrouwen traantjes helpen drogen. Het gemis aan een juiste ‘gids’ die tijd voor hen maakt of het gebrek aan kennis beperkt vaak vooruitgang. We voelen ons moe of alleen en geven dan op. Zoals het team en ik de gids zijn voor veel vrouwen in de clinic, is dit boek een gids voor jou.

En mannen, spring gerust aan boord. ‘Happy wife, happy life’ is meer dan een cliché. Je kent zeker een vrouw die jij een warm hart toedraagt en beter wilt ondersteunen of begrijpen. Inzicht in de verschillen maakt iedereen sterker.

Leefstijl, een heus medicijn?

In België is het verbruik van antidepressiva met 64 procent gestegen. Ook hebben 1,2 miljoen Belgen diabetes en 2,4 miljoen Belgen een te hoge bloeddruk, die op zijn beurt leidt tot hart- en vaatziekten. Uit onderzoek blijkt dat 80 procent van de hartaandoeningen, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker eenvoudig vermijdbaar zijn door beperkte aanpassingen in ons dagelijks leven.

Deze cijfers tonen aan hoe belangrijk het is om onze jarenlang scheefgegroeide leefstijl aan te passen, omdat die een grote invloed heeft op onze gezondheid later in het leven. Het gaat niet alleen over de genetische kaart die we hebben getrokken bij onze geboorte (die overigens maar voor 20 procent bepalend is), maar ook hoe we die uitspelen. Hoe we eten, bewegen, slapen, seks hebben en omgaan met stress heeft een directe invloed op ons lichamelijk en geestelijk welzijn.

Onze huidige gezondheidszorg is knap, maar voornamelijk ‘genezend’. We lopen daardoor voortdurend voor een stuk de problemen achterna; we worden eerst ziek en dan pas doen we er iets aan. Te gek voor woorden. Vandaag ligt de sleutel dan ook in de gamechanger van de proactieve aanpak in de geneeskunde om te voorkomen dat mensen ziek worden. We moeten inderdaad voor een groot stuk omschakelen van ZIEKENzorg naar GEZONDheidszorg.



*Make it happen, girl.
Shock everyone.*

Disclaimer

Dit boek is geen naslagwerk voor de expert-zorgverlener, wel een geschenk van een vrouw van vlees en bloed aan een powervrouw zoals jij. Het heeft niet de pretentie allesomvattend te zijn. Het staat boordevol op wetenschap gestoelde tips en tricks waarmee je je leven zuurstof geeft én het – zonder klachten – verlengt.

Ik mocht dit boek samen doorleven met heel wat wetenschappers en specialisten, sommigen verbonden aan de clinic, anderen extern. Enkelen schreven kwalitatief leesvoer waar ik naar verwijs. Wie verdieping zoekt, kan me steeds contacteren via de poli: info@medischcentrumleie.be.

Dit boek alleen volstaat niet om ziekten te behandelen. Zorg dat je steeds onder begeleiding staat van een gecertificeerde (leefstijl)arts die jou perfect zal begeleiden in het architect zijn van je eigen lichaam en leven.

Voor je gaat lezen



Kies een tof **notitieboekje**. Heb je eentje gevonden? Top! Nu ben je helemaal klaar om op jouw manier door dit boek te gaan. Wanneer je dit symbool ziet, volgt telkens een kleine opdracht die je op weg helpt. Wanneer je die uitvoert, verbeter je instant je welzijn, ook al voel je dat niet meteen. Implementeer ze in je leven net zoals je je tanden poetst. Daarnaast win je tot twintig gezonde levensjaren in plaats van jaren met ongemak of ziekte.

De **Femme facts** vind je doorheen de hele gids en geven je wat specifiekere uitleg, tips en verdiepende informatie.

Veel plezier en vergeet niet mild te zijn bij alles wat je doet!

‘An ounce of prevention is worth a pound of cure’

Deze slagzin van Benjamin Franklin vat heel goed het belang van preventie samen. Het is vreemd dat het zo lang geduurd heeft voor er werk werd gemaakt van een krachtig preventief gezondheidsbeleid. We kunnen er niet meer omheen dat de merites van de geneeskunde op hun grenzen botsen. Er is een nieuw paradigma nodig, dat een krachtige remedie brengt voor de ware explosie aan chronische niet-overdraagbare aandoeningen (in de medische literatuur afgekort als NCD's, *Non-Communicable Diseases*) waar wij tegenwoordig mee te maken krijgen. De vier belangrijkste zijn hart- en vaatziekten, kankers, metabole aandoeningen (waaronder het metaboolsyndroom en diabetes type 2) en neurodegeneratieve aandoeningen (de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson).

Lifestyle Medicine is de naam voor dit nieuwe paradigma in de geneeskunde. Dit heeft zich de afgelopen tien jaar kunnen ontwikkelen tot een volwaardige medische specialiteit. Het maakt gebruik van wetenschappelijk onderbouwde pijlers die synergistisch werken en effectief de oorzaken aanpakken van NCD's. In dit boek worden deze pijlers, gecombineerd met klassieke geneeskunde, vertaald naar de leefwereld van vrouwen en op een bevattelijke manier uitgelegd, zodat elke vrouw er direct mee aan de slag kan.

- Dr. Carlos Van Mieghem

Professor Faculteit Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen, KU Leuven

Cardioloog, AZ Groeninge, Kortrijk

Lid World Lifestyle Medicine Organization & The European Lifestyle Medicine Council

Cardioloog en specialist Lifestyle Medicine, Medisch Centrum Leie, Astene



deel 1

De verdienste van
pillen, spuitjes en
knappe dokters.
Van klassieke
geneeskunde
naar Medicine
3.0

Does an apple a day keep the doctor away?

Het is geen geheim dat de gezondheid van vrouwen andere uitdagingen kent dan die van mannen. Hormonale schommelingen, zwangerschappen, menopauze, stress door de vele rollen die we moeten opnemen... Het zijn maar een paar van alle factoren die de gezondheid van vrouwen beïnvloeden.

Onze ziekenzorg en geneeskunde zijn van een hoog niveau. Chronische ziekten echter halen onze levenskwaliteit aanzienlijk naar beneden en zijn dé reden voor vroegtijdige sterfte en verminderde levenskwaliteit.

Chronische ziekten als spoken

Chronische niet-overdraagbare ziekten (NCD's) blijven tientallen jaren als een spook in je lichaam, zonder dat je iets merkt, om dan schijnbaar plotseling naar de oppervlakte te komen en je lichaam uit balans te brengen met allerlei beginnende ongemakken: hoge bloeddruk, artrose, hoge cholesterol...

Enkele feiten voor België ter illustratie:

- Een op de vier mensen heeft een chronische aandoening.
- Meer dan een op de twee 55-plussers heeft een chronische ziekte.
- Het aantal chronische ziekten neemt toe met ouder worden.
- Chronisch ziek zijn kost de maatschappij acht keer meer.
- Van ons gezondheidsbudget gaat 70 procent naar de diagnose, behandeling en opvolging van chronische aandoeningen.
- Chronisch zieken lopen drie tot vier keer meer risico om opgenomen te worden in het ziekenhuis.

Jouw leefstijl onder de loep

Het probleem is onmiskenbaar gigantisch. NCD's vormen een ware epidemie. En het wordt er niet beter op. Toch hebben we als vrouw meer controle over onze gezondheid, onze toekomst en onze dagelijkse flow dan we

beseffen. Door bewuste *tiny habits* in onze leefstijl aan te passen kunnen we onze zelfzorg aanzienlijk verbeteren en het risico op chronische ziekten minimaliseren of terugdringen.

In haar wereldwijde oproep tot actie om chronische ziekten te voorkomen en onder controle te houden, benadrukt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) het belang van een preventieve aanpak. Het is bewezen: vrouwen zijn op dat vlak de beste leerlingen van de klas.

In de uitdrukking dat elke dag een appel eten een bezoek aan de dokter voorkomt, zit meer dan een grond van waarheid. Naast praktische tips die je leven lichter maken, leer ik je hoe we jouw veerkracht kunnen vergroten. Zo ben je geen tikkende tijdbom zonder dat je het doorhebt.

Leefstijlgeneeskunde: langer of kwalitatiever leven?

Stel jezelf de vraag waarom je dit boek ter hand nam. Ben je gewoon nieuwsgierig of voel je dat je te veel op je bordje hebt liggen? Meer tijd maken voor jezelf, betere slaap, vermageren, minder suiker misschien. Welke reden je ook hebt, één gezamenlijk doel hebben we met z'n allen: we willen lang en gezond leven, zonder te veel beperkingen of klachten, graag. En dan het liefst ook overgoten met een sausje van evenwicht, liefde en geluk.

Levensverwachting omhoog, wel-zijn omlaag

In de 20e eeuw maakte de gezondheid van vrouwen een enorme transformatie door, dankzij de klassieke geneeskunde. Begin 1900 stierven vrouwen nog vaak door hartziekten, griep, longaandoeningen en infecties. De grote doorbraak kwam er in de jaren 40 met antibiotica en schoon drinkwater. In de afgelopen twee eeuwen is de levensverwachting wereldwijd, die eerst op veertig jaar lag, meer dan verdubbeld! Alles lijkt perfect, toch?

Niet alles is echter rooskleurig. Terwijl technologie, de opkomst van de auto, bewerkte voeding, de industrie en de druk om werk en privé te combineren nieuwe uitdagingen brachten, zagen we dat de levenskwaliteit de jongste

decennia niet meer significant is toegenomen. Het Federaal Planbureau meldde in 2018 dat ons welzijn (mentaal, fysiek...) sterk daalde, vooral door gezondheidsproblemen.

“The point is not to add more years to your life, but to add more life to your years.”

Lifespan en healthspan

Je genen bepalen slechts voor 20 procent hoelang en hoe je leeft. De rest wordt bepaald door je leefstijl. Dat betekent dat jij de meeste controle hebt over hoe je ouder wordt, mét of zonder ziekten en klachten.

Tot rond je 50e à 60e levensjaar voel je je als gezonde vrouw meestal goed, bijna klachtenvrij. Deze periode noemen we de *healthspan*, de periode dat je gezond bent. Maar zodra je de 65 passeert, beginnen bij veel vrouwen de klachten toe te nemen: een hoge(re) bloeddruk, verhoogde cholesterol, buikvet, artrose, hartritmestoornissen. Voor je het weet, slik je elke dag een arsenaal pillen.

Het is daar dat je levenskwaliteit kunt winnen. Je hoeft niet te worstelen met pillen, of risico's te lopen van je 65e tot je 80e. Het doel is je *lifespan* (hoelang je leeft) en *healthspan* zo dicht mogelijk naar elkaar toe te brengen. Deze kloof is nu bij veel mensen 20 tot 30 jaar.

Medicine 3.0

Hoewel onze levensduur is gestegen, blijft onze *healthspan* achter. In plaats van problemen proactief aan te pakken wachten we vaak tot we ziek worden. Genetica en leefstijl bepalen welke ziekte als eerste opduikt. Preventie vult de klassieke geneeskunde aan en helpt de *healthspan* te verlengen. Daarmee heb je net geleerd wat de nieuwe geneeskunde of Medicine 3.0 inhoudt.

Medicine 3.0 krijgt wereldwijd steeds meer aandacht. In onze poli hebben we een eerste multidisciplinaire evidencebased Lifestyle Medicine-kliniek, waar we met succes chronische ziekten aanpakken door in te zetten op de acht leefstijlpijlers, op voorschrift van een erkend specialist.

Het vraagt een inspanning, maar de *pain of discipline* is minder groot dan de *pain of regret*, wanneer het na een hartaanval of sterfte te laat is.

Femme fact

Je biologische en metabole leeftijd

Je biologische leeftijd komt niet noodzakelijk overeen met je metabole leeftijd (die aangeeft hoe gezond je lichaam is). Die laatste laat zien hoe goed je organen functioneren en hoeveel risico je loopt op ziekten. Dus zelfs als je officieel 70 bent, kan je metabole leeftijd misschien wel 65 zijn of 80, afhankelijk van je gezondheid!

In de clinic zien we een vrouw van 46, metabole leeftijd 54, met een vraag om advies tegen burn-out en zwaarlijvigheid. Al meer dan vijftien jaar probeert ze verschillende diëten om af te vallen, maar haar gewicht is nog toegenomen. Ze is ten einde raad. De Lifestyle Medicine-arts schrijft een leefstijl-geneeskundig traject voor. We werken naar een gezondere manier van leven, naar iets wat ze kan volhouden. Al na zes maanden zien we bij een bloedonderzoek alle knipperlichtwaarden afnemen en haar gezondheid toenemen.

Mannen hebben deze keer gelijk: vrouwen komen inderdaad van een andere planeet

Ondanks alle inspanningen voor de gelijkheid tussen mannen en vrouwen moet de gezondheidszorg erkennen dat vrouwen biologisch verschillen van mannen, op het niveau van onze organen, systemen en genexpressie (hoe onze genen zich uiten).

Daar waar onderzoek en behandeling tot de jaren 90 nog, in hoofdzaak op mannen gericht waren, staan in gendergerichte geneeskunde de unieke behoeften van vrouwen centraal. De bal is eindelijk aan het rollen gegaan en maar goed ook.

Hormonale harmonie en cyclusbewuste zorg

Een van de opvallendste biologische verschillen tussen mannen en vrouwen is het hormonale systeem. Dat dit een impact heeft op hoe vrouwen van elke leeftijd zich gedragen, reageren op medicijnen en – al dan niet vrij van kwaaltjes – ouder worden spreekt voor zich.

Het vrouwelijk lichaam is als een fantastische, geoliede machine, aangedreven door hormonen die een cruciale rol spelen bij alles: je stemming, energieniveau, metabolisme, immuniteit, stofwisseling... Ze worden geproduceerd in klieren, en via het bloed naar verschillende lichaamsdelen gestuurd om processen te coördineren. Hormonen werken als regisseurs van ons lichaam. We beschikken over een ware symfonie van hormonen, al denken mannen wellicht anders over onze unieke ‘hormonensymfonie’.

Vrouwelijke hormonen worden wel eens als de boosdoeners bestempeld. De uitspraak ‘*Ze zal weer last hebben van haar hormonen*’ herken je vast wel. Vrouwelijke hormonen spelen echter een essentiële rol bij tal van positieve aspecten van onze gezondheid en welzijn.

“Hormonen sturen alles. Toch leggen vele vrouwen geen verband tussen hun klachten en hormonen.”

Femme fact

Hormonen bepalen hoe je je voelt, hoeveel energie je hebt, hoe sterk je botten zijn, hoe je huid en nagels eruitzien of hoeveel zin je hebt in seks. Vrouwelijke hormonen spelen een unieke rol in ieder vrouwenlijf.

Oestrogeen is de hoofdrolspeler van je vrouwelijke cyclus en doet véél meer dan alleen je menstruatie regelen. Het speelt een belangrijke rol in je zwangerschap, voornamelijk in de eerste drie maanden. Het helpt je botdichtheid, soepele gewrichten en spieren te behouden. Het houdt je huid en haar gezond door de aanmaak van collageen te stimuleren, en dat zorgt voor een jeugdige uitstraling. Maar het doet ook wonderen in je hersenen: het verhoogt serotonine, je gelukshormoon, en verbetert de bloedcirculatie in je brein. Het resultaat is een stabiele stemming, mentale helderheid en een gezond libido. Daarnaast beschermt het je hart en bloedvaten door het slechte LDL-cholesterol (Low-Density Lipoprotein) te verlagen, het goede HDL-cholesterol (High-Density Lipoprotein) te verhogen en je bloeddruk in balans te houden.

Progesteron is je natuurlijke rustgever. Het ondersteunt de zwangerschap in het eerste trimester en werkt als een soort ingebouwde ontspanningstherapie. Dit hormoon bevordert een diepe, herstellende slaap en helpt je emotionele balans te bewaren. Voel je je soms extra sociaal of eerder liever op jezelf? Dat heeft alles te maken met je progesteronspiegels.

Hoewel **testosteron** vaak als ‘mannelijk’ hormoon wordt gezien, speelt het ook bij vrouwen een cruciale rol. Dit hormoon ondersteunt je spiermassa, botdichtheid en fysieke kracht. Daarnaast verhoogt het je energieniveau, mentale scherpheid en libido. Een goede testosteronbalans draagt bij aan een gevoel van vitaliteit en kracht, iets wat je absoluut voelt wanneer dit hormoon op peil is.

Elke maand zetten het follikelstimulerend hormoon, **FSH**, en luteïniserend hormoon, **LH**, je ovulatie in gang. Ze zijn onmisbaar voor een gezonde menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Zonder deze hormonen zou er geen eisprong plaatsvinden en dat maakt ze de absolute regelaars van je vrouwelijke cyclus.

Door de subtiele dans tussen deze hormonen voel je je de ene dag als een *powerwoman* en de andere dag als een knuffelkat onder een dekentje. Maar als je je hormonen begrijpt en ondersteunt, kun je ze in jouw voordeel laten werken.

Mannen hebben een dagcyclus, met een testosteronpiek van 6 uur 's ochtends tot 1 uur 's middags, wat hen energie en focus geeft. Later op de dag speelt dan weer oestrogeen een rol, waardoor ze sociaal en gezelliger worden. Wij vrouwen hebben een maandcyclus die onze energie, stemming en focus beïnvloedt. Wanneer je een natuurlijke menstruatiecyclus hebt, voel je misschien wel dat je het ene moment meer energie hebt dan het andere. Drukke en werk vallen je het ene moment makkelijker dan het andere.

Begrijp je lijf

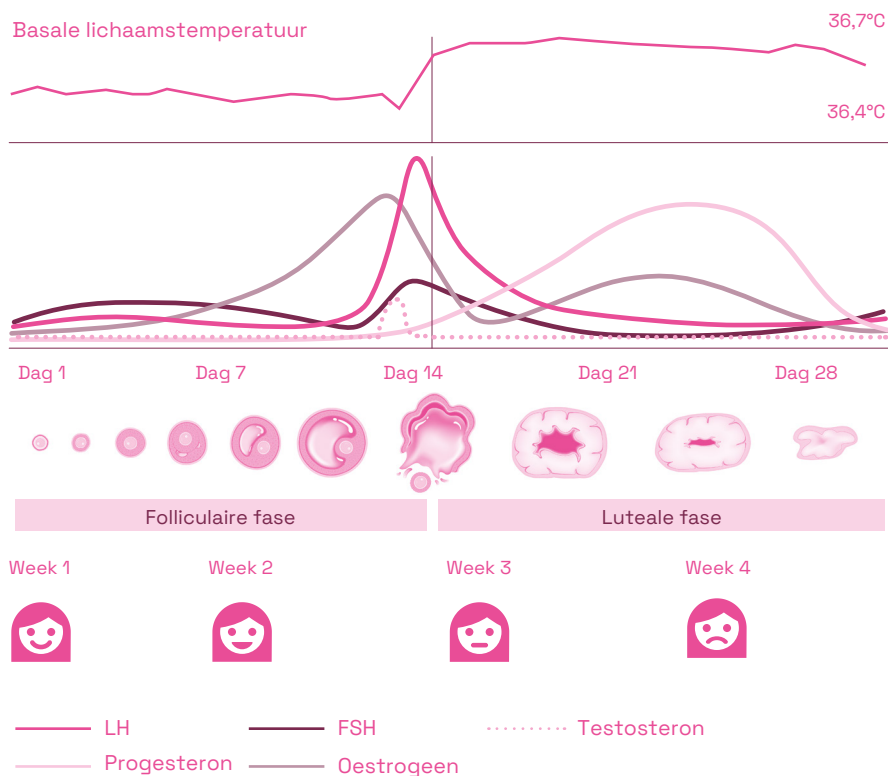
Stap 1 Volg je cyclus



Door je cyclus te volgen kun je je comfort optimaliseren. Noteer in het schema op de volgende pagina symptomen zoals buikkrampen, stemmingswisselingen, hoofdpijn of energiedips, en registreer je emoties (blij, gestrest, vermoeid...). Handig voor jezelf én bij een bezoek aan een specialist.

Stap 2 Noteer wat je waarneemt

Week	Fase	Wat er gebeurt	
1	Menstruatie OESTR ↓ PROG ↓ LH: Lager FSH: Lager	Menstruatie begint DAG 1 CYCLUS Weinig of geen cervixslijm.	Minder energie Opgeblazen gevoel Bloeding Buikkrampen Emotioneler Behoeftte aan rust In jezelf gekeerd
2	Follikulaire fase FSH ↑ TEST ↑ OESTR ↑	Na je menstruatie Je lichaam bereidt zich voor op de ovulatie. Na een dikke en kleverige start wordt het cervixslijm dunner, helderder en elastischer. Dit slijm is gunstig voor sperma.	Verbeterde energie Good mood Stijgende productiviteit Stijgende concentratie Stijgend libido Je kunt stress aan. Insulinegevoeligheid beter: je verdraagt beter koolhydraten.
3	Ovulatie LH Piek TEST Piek OESTR Piek	Midden cyclus +/-dag 14 Een eikel komt vrij uit je eierstokken. Het slijm is overvloedig, doorzichtig en rekbaar, ideaal voor bevruchting.	Sterk verhoogd libido Hoog energieniveau Ontspannen gevoel Je slaapt beter. Zelfvertrouwen Concentratie hoog Zin in interactie: hoog Mogelijk lichte buikpijn aan één kant Gevoeliger immuunsysteem Gevoeliger voor geuren
4	Luteale fase PROG ↑	Na ovulatie tot dag bloeding Het slijm wordt dikker, minder rekbaar en soms brokkelig, wat sperma tegenhoudt.	Stemmingswisselingen Borstgevoeligheid Ideale week voor zelfreflectie Moe Je voelt je rustig, maar toch maak je in deze fase sneller cortisol aan, waardoor je gevoeliger bent voor stress.



Stap 3: Pas je leefstijl aan

Bekijk je aantekeningen en zoek patronen. Ben je voor je menstruatie vaker vermoeid of humeuriger? Maak dan kleine aanpassingen, bijvoorbeeld door zachte, milde activiteiten bij buikpijn. Een warm bad nemen of even buiten in de zon zijn kan helpen. Plan zware afspraken op een ander moment. Je zal zo stilaan een balans vinden.



De volgende tabel geeft ondersteunende richtlijnen. Hoe meer je in deel 2 leest, hoe beter je alles leert toe te passen. Wees tevreden met kleine stappen en probeer alvast een of twee kleine tips uit die je haalbaar lijken.

	LIFESTYLE MEDICINE PIJLER 1 Jouw beweging	LIFESTYLE MEDICINE PIJLER 2 Jouw brandstof
Week 1 Menstruatie (Dag 1-5 à 6)	♥ Zachte lichaamsbeweging: bijvoorbeeld 10 minuten wandelen of zwemmen om spierkrampen te verlichten en bloedstroom te bevorderen. Korte sportmomenten HITT (kort trainen met hoge intensiteit)	♥ Donkere bladgroenten en bonen, kikkererwten, 80-85% chocolade, pitten, noten, zaden... Gezonde vetten en eiwitten zijn bouwstoffen van de hormonen die weer moeten worden aangemaakt: vette vis, avocado... ♥ Bananen, havermout, linzen... laten de energie trager vrijkomen en dat is nu ideaal. ♥ Drink extra water. ♥ Beperk koffie en thee, het beperkt de opname van ijzer.
Week 2 Folliculaire fase (Dag 7-14)	♥ Wissel uitdagende cardio af met krachttraining. Je kunt 10 procent meer spieropbouw en resultaat boeken als je nu doorzet. ♥ HITT-training, kracht-training...	♥ Gebalanceerd dieet met veel groenten, fruit, volle granen en eiwitbron ♥ Oestrogeen houdt insuline-resistentie tegen, je kunt (on) gezonde koolhydraten dus beter verdragen en je hebt er ook veel meer zin in.
Week 3 Ovulatie (Rond dag 14)	♥ Profiteer van de toegenomen energie en vitaliteit: intervaltraining of sport met partner. 1. Cardio: bijvoorbeeld hardlopen, fietsen of zwemmen 2. Krachttraining: squats en push-ups 3. Flexibiliteitsoefeningen: yoga of stretching 4. HITT-training 5. Outdoor activiteiten: wandelen of joggen	♥ Je kunt meer zin krijgen in koolhydraten. Beperk snelle koolhydraten. ♥ Eet voedingsmiddelen rijk aan gezonde vetten, zoals avocado's, noten en zaden. ♥ Eet voeding rijk aan zink, magnesium en vitamine B.
Week 4 Luteale fase (Dag 15-28)	♥ Kalmerende en ontspannende lichaamsbeweging: bijvoorbeeld wandelen, yoga	♥ Ga voor een eiwitrijk ontbijt dat je een lang verzadigingsgevoel geeft om je cravings te voorkomen ten gevolge van een vraag naar meer calorie-inname van je lichaam. Neem bijvoorbeeld havermout met chiazaad, sesamzaad en zonnebloempitten. ♥ Zin in snacks? Eet dadels, 80-85% pure chocolade, vijgen, banaan.

	LIFESTYLE MEDICINE PIJLER 3 Jouw slaap	LIFESTYLE MEDICINE PIJLER 4 Jouw stress
Week 1 Menstruatie (Dag 1-5 à 6)	♥ Doe een kort middagdutje. Ga op tijd je bed in.	♥ Ontspanningstechnieken, zoals meditatie of diepe ademhaling, om stress te verminderen en het lichaam te kalmeren. Kies voor warmte: een heerlijk bad, een warme douche, een saunabeurt...
Week 2 Folliculaire fase (Dag 7-14)	♥ Begin van de week: Creëer een rustgevende slaapomgeving (lage hormoonspiegels + energie maken inslapen moeilijker). ♥ Tegen ovulatie: Door de oestrogeenpiek ben je licht onrustig en is je slaap lichter. Je kunt minder goed inslapen en minder makkelijk uit bed raken.	♥ Zoek naar activiteiten die je humeur verbeteren, zoals sociale interactie, creatieve bezigheden of buiten zijn.
Week 3 Ovulatie (Rond dag 14)	♥ Maak gebruik van ontspanningstechnieken voor je gaat slapen.	♥ Je energie staat op een vrij hoog niveau. Neem tijd om te ontspannen en te genieten van qualitytime.
Week 4 Luteale fase (Dag 15-28)	♥ Zorg voor voldoende slaap en probeer een regelmatig slaappatroon te handhaven om hormonale schommelingen te minimaliseren en je lichaam te ondersteunen.	♥ Implementeer stressverminderende strategieën zoals meditatie, journaling of aromatherapie.

	LIFESTYLE MEDICINE PIJLER 5 Sociaal	LIFESTYLE MEDICINE PIJLER 6 Jouw seks
Week 1 Menstruatie (Dag 1-5 à 6)	♥ Plan rustige activiteiten om jezelf te verwennen en emotioneel welzijn te bevorderen. Jouw schouders zijn net iets minder breed, dus doe het maar lekker rustig aan.	♥ Communiceer met je partner over je behoeften en comfort. Je bent mogelijk minder geneigd tot seksuele activiteit vanwege vermoeidheid of zorgen over bloedverlies. ♥ Sommige vrouwen vinden dan weer dat seks tijdens de menstruatie juist verlichting kan bieden voor menstruatiekrampen en de stemming kan verbeteren vanwege vrijgekomen endorfines.
Week 2 Folliculaire fase (Dag 7-14)	Plan sociale evenementen of activiteiten om te profiteren van de toegenomen sociale en communicatieve vaardigheden tijdens deze fase. ♥ Extra workload? Go for it!	♥ Toename van energie en libido. Dit kan een goede tijd zijn voor intieme momenten en om de seksuele band met je partner te versterken. ♥ Experimenteer met nieuwe dingen. ♥ Wees open over je wensen en verlangens.
Week 3 Ovulatie (Rond dag 14)	♥ Organiseer sociale activiteiten om de verbinding met je partner te versterken en te genieten van de emotionele intimiteit. Plan belangrijke dingen in	♥ Geniet van samenhangigheid. ♥ Verhoogd seksueel verlangen
Week 4 Luteale fase (Dag 15-28)	Plan rustige en ontspannen activiteiten om sociale steun te ontvangen en emotioneel welzijn te bevorderen. ♥ Laat je perfectionistische zelf even achterwege. Wees lief voor jezelf. ♥ Plan je werkagenda niet te vol deze week. Maak tijd vrij. Een volle 15 minuten maakt al een wereld van verschil. Bak dit kwartier af en vraag even aan je huisgenoten dat te respecteren.	Afgenomen libido als gevolg van hormonale veranderingen en fysieke ongemakken zoals premenstrueel syndroom (PMS) Vermoeidheid, prikkelbaarheid of gevoeligheid in de borsten Verminderde interesse in seksuele activiteit ♥ Knuffelen, masseren of ontspannen activiteiten doen

Pro of anti anticonceptie

Je wilt niet weten hoeveel vrouwen gestart zijn met anticonceptie tijdens hun tienerjaren, vaak om van acne of PMS-kwaaltjes af te raken. Velen blijven de pil jarenlang slikken om dan een hormooncrash te krijgen op hun 50e. Of je je goed voelt bij de pil of niet, dat maak je het best zelf uit. Zoals bij elke keuze zijn er voor- en nadelen en voor- en tegenstanders. Je kiest het best samen met je arts, op maat van jouw lijf.

Femme fact

PMS (premenstrueel syndroom)

De symptomen (stress, acne, *mood swings*, hoofdpijn, gezwollen borsten, angst, depressie, vermoeidheid, maagpijn) kunnen variëren van mild tot ernstig.

Hoewel de exacte oorzaak van PMS niet volledig bekend is, wordt aangenomen dat schommelingen in oestrogeen- en progesteronspiegels een rol spelen.

De anticonceptiepil voorkomt de eisprong, wat kleine ‘wondjes’ op de eierstokken voorkomt en daarom mee het risico op eierstokkanker vermindert, dat is wetenschappelijk bewezen. De pil is zeer effectief tegen zwangerschap, maar de hormonale spiraal is net iets effectiever dankzij een kleinere kans op gebruiksfouten, en verlaagt het risico op poliepen en kanker. De spiraal gebruikt synthetische hormonen in lagere concentraties en lokaal, wat minder belasting voor de lever betekent dan de pil. Drink ook voldoende water en eet gezond om je lever te ondersteunen.

De pil kan het libido beïnvloeden bij 15-20 procent van de vrouwen. Ook kan het zorgen voor minder hormonale schommelingen, wat het libido ‘vlak’ maakt. Bij sommige vrouwen veroorzaakt de pil vaginale droogheid, waardoor seks minder comfortabel is.