

Hoe Je Je Menobuik Verliest

(En Je Energie Terugkrijgt)

**Levenslustiger
Beter Slapen
Jezelf Weer Herkennen**

Erik Hans & Anneke

235 Pagina's

✦ INTRODUCTIE: DIT BOEK IS VOOR JOU.

We zeggen het meteen eerlijk:

Ik ben een man. En dus zal ik nooit precies voelen hoe het is als je lichaam ineens verandert – zónder jouw toestemming.

Maar wat ik wél zie? Zijn de vrouwen om mij heen. De wanhoop. De frustratie. Het onbegrip. De opvliegers.

De extra kilo's die naar de verkeerde plaats gaan (hallo menobuik). Het gevoel dat je lijf je ineens in de steek laat.

Deze gids ontstond uit liefde: om Anneke voor te bereiden op een fase waar zó veel vrouwen onvoorbereid in belanden.

Want elke vrouw verdient het om voorbereid te zijn.

☞ Dit boek is voor die vrouwen. Voor jou.

Voor wie zich afvraagt:

- "Wat is er met me aan de hand?"
- "Waarom groeit mijn buik, terwijl ik niks anders doe?"
- "Waarom voel ik me plots zo leeg, opgejaagd of labiel?"
- "Waarom lijkt mijn lijf niet meer van mij?"

Als jij denkt dat het aan jou ligt: dat is het dus niet.

🧠 Je hormonen verschuiven. Je brein verandert. Je stofwisseling schakelt.

En nee, dat verzin je niet. Daar zijn keiharde studies over. En die laten één ding zien:

De overgang is géén zachte glijbaan naar de tweede helft van je leven. Het is een hormonale orkaan die je wereld op z'n kop kan zetten.

Maar hier komt het goede nieuws:

Je staat niet machteloos. ✨

Je hoeft het niet maar "te accepteren". Je kunt iets doen. En dat gaan we samen doen — stap voor stap.

In duidelijke taal. Met kennis. Met humor. Met compassie. En zonder bullshit.

We gaan terugpakken wat van jou is.

👊 Je energie.

👊 Je kracht.

👊 Je zelfvertrouwen.



HET DOEL VAN DIT BOEK

We willen niet dat je “de beste versie van jezelf wordt”. We willen dat je terugkomt bij wie je bent — als je je sterk, helder, en thuis in je lijf voelt.

Als dat nog nooit zo was? Dan wordt het tijd.

Dit boek is voor vrouwen die in of rond de overgang zitten — maar óók voor vrouwen die het nog vóór de boeg hebben, en liever niet wachten tot de chaos toeslaat.

We laten je zien wat er verandert (biologisch, mentaal en emotioneel), waarom dat gebeurt, en vooral:

Wat jij vandaag al kunt doen om je beter te voelen.

En ja, soms gaan we diep de wetenschap in. Maar nooit zonder het begrijpelijk te maken.

Met elke pagina willen we je helpen om te begrijpen, te voelen én te doen.

Want als jij begrijpt wat er in je lichaam gebeurt, dan kun je stoppen met vechten — en beginnen met samenwerken. 💡



WAT KUN JE VERWACHTEN?

Dit boek bestaat uit 4 delen:

Een helicopterview van (peri)menopauze:

Wat is het, wat gebeurt er, en waarom voel je je zo raar?

Geen zweverig geneuzel, maar glasheldere inzichten vanuit je hormonen, hersenen en metabolisme.

Symptomen & oplossingen:

Van vermoeidheid tot vetopslag, van eetbuien tot somberheid. Met praktische fixes: voeding, supplementen en beweging.

HRT en psychologie:

De feiten over hormoontherapie én mentale tools om sterker, rustiger en veerkrachtiger te worden.

In beweging komen (en blijven):

Je hoeft niet meteen te gaan sporten. Maar áls je besluit te bewegen?

Dan wil je weten hoe je het volhoudt — ook als je moe bent, twijfelt of gewoon even geen zin hebt. 💡

In dit deel ontdek je de psychologische trucs die écht werken. Zodat bewegen geen 'moetje' wordt, maar iets dat bij jónu past. Iets dat energie gééft.

💬 Je hoeft niet perfect te zijn. Maar je mag je wél beter voelen.

En dat begint hier.

Welkom in jouw volgende hoofdstuk. We staan naast je.

Erik Hans & Anneke

"HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?"

Hoe je dit boek gebruikt? Simpel. Zoals jij wilt.


Geen stress. Geen regels. Jij bepaalt het tempo.

 Wil je alles snappen?

- Lees van A tot Z.
- Neem je tijd.
- Gebruik de samenvattingen om je geheugen op te frissen.

 Wil je snel scannen?

- Check alleen de 3-seconden samenvattingen.
- Spring naar de hoofdstukken die je nú raken.
- Sla de rest gerust over.
- Gebruik de cheatsheet op pagina 230 (één van de laatste pagina's)

 Wil je meteen aan de slag?

- Lees het volgende hoofdstuk.
- Doe de eerste stappen.
- Kom later terug voor de verdieping.

✨ Gebruik alleen de strategieën die bij jou passen. Als iets tegen je natuur ingaat? Geef het een eerlijke kans (belangrijk) — maar dwing jezelf niet.

Jouw lichaam. Jouw timing. Jouw route.

Dit boek past zich aan jou aan — niet andersom.

Wil je nu meteen beginnen?

Start hier

Je hebt dit boek gekocht omdat je antwoorden wilt. En die krijg je. Rake, eerlijke, onderbouwde antwoorden. Maar misschien denk je nu ook:

“Vertel me gewoon wat ik vandaag moet doen.”

“De rest lees ik later wel. Geef me één actiepunt. Eén ingang.”

Ik snap je. Dus hier is het:

👉 Begin met één kleine stap die jouw systeem vandaag al een beetje lichter maakt. Eentje die jou geen stress, maar grip geeft.

Want verandering begint niet met perfectie. Maar met momentum. Let's go.

✅ **Eet binnen 1–2 uur na het wakker worden.** En eet het merendeel van je calorieën vóór de middag.

👉 's Ochtends kan je lijf daar veel slimmer mee omgaan – metabolisch gezien. 🌱 En vergeet niet: Kies óók voor gezonde voeding.

✅ **Houd een mild eetvenster aan van 10 tot 12 uur.** Bijvoorbeeld van 07:00 tot 19:00. Dat geeft je lichaam ritme – geen stress.

✅ **Wandel of fiets wat meer dan gewoonlijk.** Hoe meer minuten, hoe meer metabole winst.

✅ **Bonus-tip: Start met 25–40 gram eiwit bij je ontbijt.** En eet sowieso méér eiwit verspreid over je dag. Waarom?

🌀 Eiwit = slimmer buikvet verliezen. Duurzamer. Metabolisch gunstiger.

BELANGRIJKE MEDEDELING

Anneke en ik vertrouwen niet op vage TikTok-trucs, maar voornamelijk op **wetenschappelijk onderzoek.**

Klinkt saai? Geen zorgen, wij vertalen het voor je naar gewoon Nederlands 😊.

Ben je geïnteresseerd in het onderzoek in kwestie?

Klik op het nummer tussen de haakjes → [4] ← en het opent in je browser.

Zie de laatste pagina van dit boek voor meer informatie over onderzoeken.

In het kort...

Perimenopauze: De stille overgang die je **niet zag aankomen**

Jarenlang speelde je hormonale orkest perfect samen – tot de dirigent ineens het stokje neerlegt. 🎻

En jij probeert de melodie vast te houden, terwijl de violen hun eigen solo beginnen.

Welkom in de perimenopauze: de overgang vóór de overgang.

Het klinkt bijna poëtisch, maar wat er in je lijf gebeurt, is allesbehalve zacht en subtiel.

🧠 Hormonen beginnen te schommelen.

😡 Je krijgt soms zomaar een mini-vulkaanuitbarsting (lees: opvlieger).

zzz Je slaapt onrustig.

🧠 En die brain fog? Alsof iemand even op “dimlicht” heeft gedrukt in je hoofd.

Toch is dit geen ‘storende fase’. Het is het begin van een biologisch meesterwerk:

Je lichaam schakelt over van vruchtbaarheid naar stabiliteit.



Afbouwen

Perimenopauze betekent letterlijk: “dichtbij de menopauze”. Het is de periode waarin je eierstokken langzaam hun takenpakket afbouwen.

Alsof ze zeggen: “Bedankt voor de samenwerking, we trekken ons langzaam terug.”

Wetenschappers noemen dit het climacterium: de overgang van je vruchtbare naar je niet- vruchtbare jaren.

Je voorraad eicellen raakt op, je hormonen beginnen te dansen – en dat dansje is allesbehalve synchroon.

Dit gebeurt gemiddeld rond je 50e, maar sommige vrouwen krijgen de eerste signalen al in hun veertiger jaren... of zelfs dertiger jaren.

En dat kan voelen alsof je lijf een update uitvoert waar je geen toestemming voor hebt gegeven.

De AMY-studie toonde aan dat hevige opvliegers vaak het eerste herkenbare teken zijn van perimenopauze [1].

Daarna volgen soms:

- 🤔 Slechter slapen (wat voor een hele reeks negatieve effecten zorgt)
- 😞 Dipjes of stemmingswisselingen
- 🧠 Brain fog
- ❤️ Minder zin in seks



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🔧 Perimenopauze = hormonale symfonie raakt uit de maat
- 🔧 Opvliegers, brain fog & slaapproblemen als eerste signalen

🔄 Je lijf schakelt van vruchtbaarheid naar stabiliteit – maar niet stilletjes

Perimenopauze: De 2 hoofdstukken

Er zijn eigenlijk twee hoofdstukken in dit hormonale verhaal:

Vroege perimenopauze

Je progesteron daalt, maar je oestrogeen blijft nog redelijk stabiel – of schiet zelfs af en toe omhoog.

Het voelt een beetje alsof je in de achtbaan zit zonder gordel: Moodswings, onvoorspelbare cycli, en plotselinge energie-ups gevolgd door crashes.

Late perimenopauze

Nu daalt óók je oestrogeen, en dat verandert het spel volledig.

Je metabolisme begint te vertragen en – jawel – vet verplaatst zich richting je buik.

✖ Niet omdat je iets “verkeerd” doet, maar omdat je hormonale evenwicht verandert.

Er is één klein voordeel (ja, echt!) [1]:

📉 Minder oestrogeen = vaak minder PMS-klachten.



3-SECONDEN SAMENVATTING

📉 Vroege perimenopauze = moodswings & hormonale pieken

📉 Late fase: oestrogeen daalt → vet naar je buik

🙄 Niet jouw schuld – wel jouw realiteit (en je kunt er op inspelen)

Menopauze: De nieuwe fase waar niemand je op voorbereidt

En dan opeens... stilte.

Geen menstruatie meer. Geen schommelingen in je cyclus. Alleen een lichaam dat zegt:

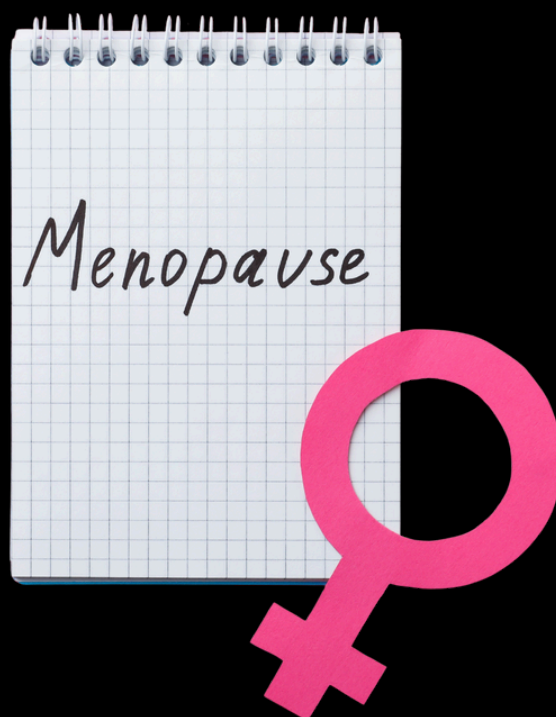
“We zijn klaar met voortplanten – nu is het tijd voor onderhoud.” 🧑‍🦰♀️

Wanneer je 12 maanden geen menstruatie meer hebt gehad, ben je officieel in de menopauze beland.

En vanaf dat moment ben je – technisch gezien – postmenopauzaal. Klinkt klinisch, maar wat je voelt, is allesbehalve dat.


Voor veel vrouwen is dit geen “einde van iets,” maar het begin van een hormonale herprogrammering... met gemengde gevoelens 🏠

De klachten die in de perimenopauze al voorzichtig hun kop opstaken? Die kunnen nu luider worden.



Hormonen op nieuw speelveld

Niet gek, want biologisch gezien gaat de stekker er nu écht uit:

 Je eierstokken zijn met pensioen ^{zzZ}. De productie van oestrogeen en progesteron daalt tot een fractie van vroeger.

Je oestrogeen kan zelfs tot 95 % lager liggen dan vóór de overgang [1].

Je progesteron? Al eerder ingestort. En dan gebeurt er iets opmerkelijks.

Zonder de zachte demping van oestrogeen krijgen andere hormonen — met name testosteron — ineens wat meer podiumtijd [2, 3].

En dit heeft heel wat gevolgen. Toch heeft het voor de één meer en zwaardere gevolgen dan voor de ander. Waarom?

 Genen.

In een mega-studie bij 225.000+ vrouwen bleek: wie slechter DNA herstelt in haar eicellen, komt eerder in de overgang [4].

En sommige vrouwen hebben genen die zorgen voor méér stemmingsklachten, slapeloosheid of stressgevoeligheid [5, 6, 7, 8].

 **Genetica bepaalt de helft [9]. Maar leefstijl beïnvloedt de andere helft. Daar heb jij dus wél grip op.**



3-SECONDEN SAMENVATTING

 Cyclus stopt → oestrogeen zakt → klachten nemen toe

 Genen bepalen de helft, leefstijl de andere helft

 Postmenopauze is geen eindpunt, maar een hormonale wending

“Je metabolisme is kapot”

✨ Oké, dat was de helikopterview. Je weet nu wat er hormonaal gebeurt als de dirigent van je cyclus langzaam het stokje neerlegt.

Maar nu wordt het tijd om in te zoomen. 🔍

Want de overgang komt met een heel arsenaal aan verrassingen — en niet allemaal zijn ze even welkom.

Maar deze die ik je nu ga geven wel, want we gaan hardnekkige mythe linea recta naar meneer de Uil in Fabeltjesland sturen 🙌.

Voor je gevoel is het simpel: Sinds de overgang lijkt je lichaam ineens iets heel anders met eten te doen. 🍷 Je eet hetzelfde. En tóch...

✅ Gaat het getal op de weegschaal omhoog.

😞 En dat buikje? Dat kwam er opeens bij — en blijft hangen.

Je voelt je gefrustreerd, machteloos. En het internet roept maar één ding: “Je metabolisme is kapot!”

Maar wacht even... klopt dat wel? Zoals zo vaak heeft het internet het verkeerd.

METABOLISM

Versnelling

🔍 Een groot internationaal onderzoek liet zien dat je **basaal metabolisme vrij stabiel blijft tussen de leeftijd van 20 tot 60 [1, 2, 3]**.

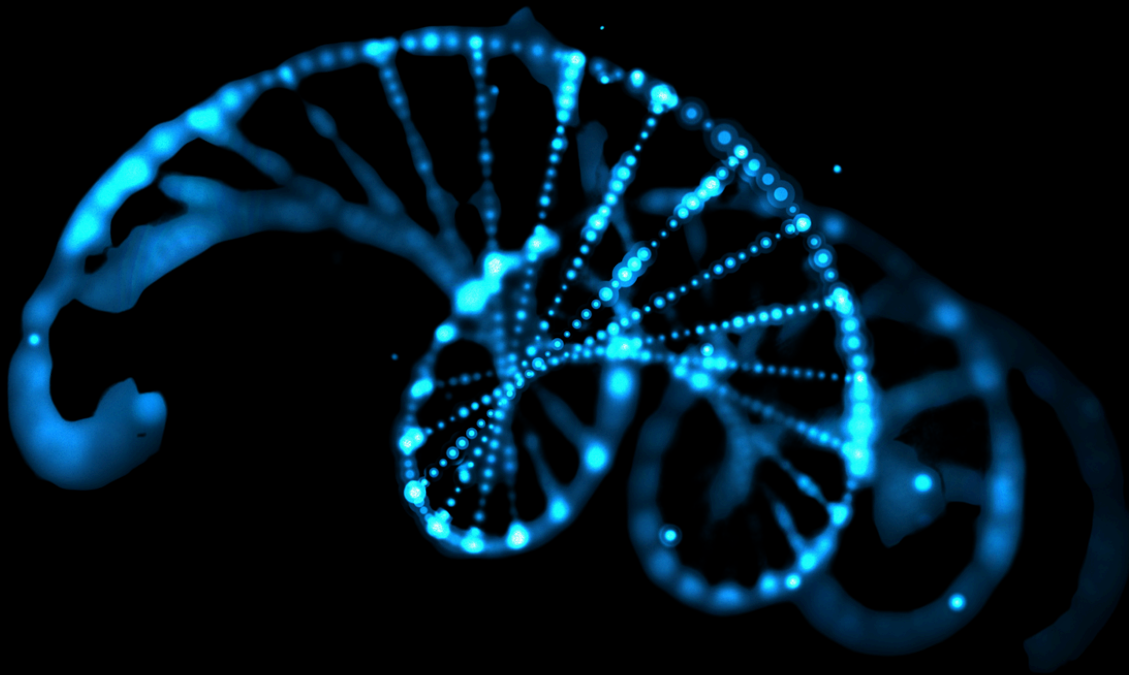
Je lichaam verbrandt dus echt niet 'ineens niks meer'. Je metabolisme is niet opeens 'stuk'.

Uit grote cohortstudies blijkt dat gewichtstoename vooral een gevolg is van ouder worden [4, 5].

Maar... De overgang versnelt de veranderingen 🚀.

Het zijn geen grote sprongen, maar sluipende verschuivingen die elk jaar nét wat meer ruimte nemen in je lichaam — en je zelfvertrouwen.

➡ Geen zwakte. Geen luiheid. Gewoon biologie (helaas).



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 👉 "Je metabolisme is kapot" = fabel voor bij meneer de Uil
- 🔍 De data zegt: je basaal metabolisme blijft stabiel tot 60
- 🧠 Niet zwak of lui — gewoon biologie met een vies nasmaakje

Estradiol: Jouw ondergewaardeerde Hongerregelaar

Dacht je dat oestrogeen alleen iets te maken had met je vruchtbaarheid? Think again.

Estradiol — de krachtigste vorm van oestrogeen — is als een onzichtbare regisseur van je honger, verzadiging en vetopslag.

En als dat niveau daalt tijdens de overgang? ✨ Dan krijg je een domino-effect die je metabolisme én je humeur raken.

Je hypothalamus — het controlecentrum van je brein — is dol op estradiol. Hier regelt het [1, 2]:

- ✓ Hoeveel honger je voelt
- ✓ Hoeveel energie je verbrandt (thermogenese)
- ✓ Of je vet opslaat of juist gebruikt als brandstof

Bij gezonde estradiollevels maakt je brein meer verzadigingshormonen aan (zoals α -MSH) en minder eetlustopwekkende (zoals NPY en AgRP).

➔ Je krijgt minder snel trek, eet minder én slaat minder vet op rond de buik en organen — zelfs op een vetrijk dieet [3]

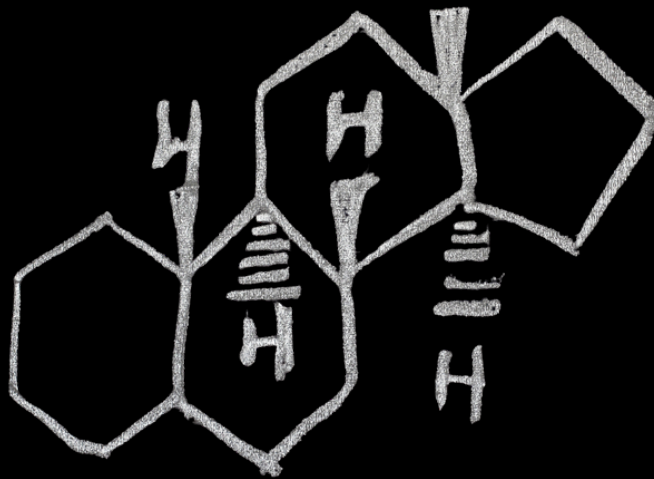
De daling

Zelfs bij vrouwen die een vruchtbaarheidsbehandeling ondergingen, zag je dit effect [4]:

- Meer estradiol → minder honger
- Meer leptine → sneller vol
- En minder ontstekingen

Maar als je estradiol daalt dan verschuift dit hele systeem. Je voelt méér honger, raakt minder snel verzadigd [1].

ESTROGEN



3-SECONDEN SAMENVATTING

- Estradiol regelt je honger, vetverbranding en hersenenergie
- Daalt het? → méér trek, minder verzadiging
- En je brein? Die draait niet op volle kracht zoals voorheen

Estradiol: De verborgen **vetverbrander**

Oestrogeen fungeert als de regelknop van je bruin vet — je ingebouwde kacheltje. 🔥 In diermodellen zie je het haarscherp:

Zodra oestrogeen actief is, stijgt de expressie van UCP-1 — het eiwit dat vet omzet in warmte — via ER- α -signalen in de hypothalamus [1].

Endocrinologische reviews suggereren dat ditzelfde mechanisme ook bij vrouwen actief is [2]:

- ➔ Meer oestrogeen = hogere verbranding & minder vetopslag
- ➔ Minder oestrogeen = lagere thermogenese & meer metabole traagheid

Oké, het verschil in calorieverbranding is niet enorm, maar het telt wél op — zeker als er op meerdere fronten veranderingen optreden.

En het effect stopt niet bij je taille. 🧠 Je brein draait óók op oestrogeen:

Het hormoon stimuleert de opname van glucose, aminozuren en vetzuren — de brandstoffen voor focus, stemming en energie [3].

In dierstudies raakten muizen zonder oestrogeen hun eet- en slaapritme kwijt, werden zwaarder en ontwikkelden insulineresistentie [4]. Kort gezegd?

Wanneer oestrogeen daalt, draait je interne kachel op spaarstand... en dat voel je [5, 6, 7, 8, 9].

3-SECONDEN SAMENVATTING

🔥 Minder estradiol = minder bruin vetactiviteit

🐭 Muizen zonder oestrogeen raakten uit ritme & werden zwaarder

📊 Insulineresistentie en gewichtstoename bij oestrogeendaling

Insuline Resistentie

Insulineresistentie: De dader van de **meno-buik**

In een gezond lichaam is je metabolisme een slimme hybride:

Het schakelt soepel tussen vet en glucose, net als een auto die moeiteloos van benzine naar elektrisch overspringt [1]. ⚙️

Je eet iets → insuline stijgt → cellen nemen suiker op → vetverbranding pauzeert even [2].

Later daalt insuline, en je lichaam schakelt vanzelf terug naar vet als brandstof.

Dat is metabole flexibiliteit – en het houdt je energiek, scherp en slank rond de taille. 💪

Maar in de overgang verandert dat hele systeem.

💔 **Je oestrogeen zakt → en daarmee daalt je insulinegevoeligheid en insulineresistentie neemt toe [3, 4, 5, 6, 7].**

Glucose blijft in je bloed, de alveesklier trapt nóg harder op het gas, en vetverbranding? Die ligt plat [8, 9]. 🛑

💡 Gevolg: je verbrandt minder vet, vertrouwt meer op suiker, en slaat energie sneller op als vet – zelfs als je niet méér eet [10, 11, 12, 13].



Hallo buikvet

Onderzoek laat zien dat vetafbraak bij vrouwen na de overgang behoorlijk daalt (lipolyse) [14].

En tegelijk zie je een hogere activiteit van lipoproteïne lipase – het enzym dat vet juist helpt opslaan. 🔄

Kort gezegd: je lichaam is nóg beter geworden in vet opslaan... en slechter in het verbranden ervan.

Vroeger ging alles keurig naar je heupen en dijen 🍑. **Maar nu lijkt je lijf een nieuw favoriet opslagvak te hebben gevonden: Hallo buik.** 🙌

Wat ooit een 'vrouwelijke ronding' was, verandert langzaam in een metabole hotspot.

Niet omdat je iets fout doet – maar omdat je hormonen de spelregels herschrijven. 🧠 Vetverdeling krijgt een compleet nieuwe postcode. 📦

Dalende oestrogeenwaarde en de bijbehorende insulineresistentie zorgen ervoor dat je vetopslag verschuift richting je buik [15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24].

Dit begint al twee jaar vóór de overgang [25]. En het meest frustrerende?

💡 Je kunt op gewicht blijven, maar tóch meer buikvet ontwikkelen [26]. Oftewel, je krijgt een meer "mannelijk" vetpatroon.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 📱 Gezond metabolisme = soepel schakelen tussen vet & suiker
- 📈 Oestrogeen daalt → insulineresistentie stijgt → vetverbranding zakt weg
- 🍑 Van heupen naar buik: vet krijgt een nieuwe postcode

Buikvet is niet alleen een cosmetisch probleem

Dit is niet alleen een 'cosmetisch probleem'.

Een gigantische studie (21.000+ mannen en vrouwen) liet zien dat vet rond je organen je hart letterlijk sneller kan verouderen [1]. 💔

Dit viscerale vet is actiever en gevaarlijker. Het verhoogt je risico op hart- en vaatziekten [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

🔥 Ook vuurt dit buikvet ontstekingsstoffen af [9, 10, 11, 12, 13]. Visceraal vet pompt continu ontstekingsstofjes zoals IL-6 en TNF- α je bloedbaan in.

Gevolg? Ontstekingen, insulineresistentie, slechtere vetstofwisseling en schade aan je bloedvaten.

Bij oudere volwassenen werd aangetoond dat dit type vet sterk bijdraagt aan vaatontstekingen én een hoger sterfterisico [14].

Kortom: 📉 Hoe minder buikvet, hoe minder vuur er onder je gezondheid brandt.

 **POWERLINE**

🔴 Buikvet (visceraal) = actief, gevaarlijk en ontstekingsbevorderend

Insuline breekt de natuurwetten niet, **Boekhouding wel**

Insulineresistentie is vervelend (ultieme understatement) 🤒 — en ja, het duwt vet richting je buik

Maar één mythe kunnen we meteen slopen: de wetten van de thermodynamica blijven gewoon gelden. Dat is:

Energie kan niet uit het niets verschijnen of verdwijnen; zonder energieoverschot kom je niet aan 🔥.

Wat wél verandert? **Hoe je lichaam die energie verwerkt en verdeelt.**

Dáár spelen hormonen en je stofwisseling de hoofdrol 🧪.

Zie het zo:

- Thermodynamica bepaalt of je in een calorieoverschot of -tekort zit.
- Metabolisme + hormonen bepalen hoe die energie wordt benut, opgeslagen of verspild.

Kortom: insulineresistentie breekt de regels niet — het verandert de interne boekhouding 📊.



Meer vetopslag

Bij insuline-gevoelige mensen gaan voedingsstoffen vlot naar spier: glycogeen, reparatie, energie ⚡.

Bij insuline-resistente mensen gaat relatief méér naar vetopslag (vooral visceraal/"buikvet"). Dat komt doordat:

- Spier minder goed reageert → minder glucose-opname → minder verbranding in spier.
- Vetweefsel langer insuline-gevoelig blijft → blijft glucose opnemen en vet opslaan 🍷.
- Lever draait meer de novo lipogenese (nieuwe vetaanmaak).

Resultaat: **dezelfde kcal → meer vetopslag & minder verbranding.**
Subtiel per dag, groot over tijd 📈.

📖 Onderzoeken:

- Insulineresistente vrouwen kwamen méér aan op vetrijke diëten, zelfs bij gelijke calorieën – door slechte vetoxidatie [1].
- In een grote multi-etnische studie kwamen postmenopauzale vrouwen met hogere IR in 3 jaar significant meer aan, óók na correctie voor kcal en activiteit [2].
- Betere insulinegevoeligheid = Meer beenvet, minder buikvet [3].

Dit is geen natuurkundefoutje. Dit is brandstofverdeling: **minder vet verbranden, meer vet opslaan** 🔥➡️🍰.

Voorbeeld

Een simpele vergelijking (waar je brein van houdt). 🧠

Twee personen eten 2.000 kcal:

- **A** Insuline-gevoelig: verbruikt ~1.800 kcal, 200 kcal naar glycogeen/vet (relatief meer naar spier 🦵).
- **B** Insuline-resistent: verbruikt ~1.700 kcal (door minder spontane activiteit — komen we later nog op terug), 300 kcal relatief vaker naar vet door lage vetoxidatie.

Klein verschil, groot effect als je het optelt bij alle andere kleine overschotten waar we het in dit boek over hebben:

Langzaam maar gestaag = Uiteindelijk zichtbaar [4, 5].

Het goede nieuws? 🙌🙌

De gemiddelde gewichtstoename in de midlife is bescheiden.

Rond ~0,4 kg/jaar — en vooral te linken aan leefstijl en insulineresistentie, niet “hormonen alleen” [6, 7].

Vertaling: je hebt speelruimte. Verhoog je insulinegevoeligheid → draai de boekhouding jouw kant op.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🍩 Zelfde kcal → meer opslag, minder verbranding (buikvet).

📈 Kleine verschuivingen → ~0,4 kg/jaar; optelsom tikt door.

🎯 Draai 'm om: verbeter insulineresistentie en de cijfers kantelen.

Spiermassa weg, **vetmassa erbij**

Wanneer je bloedsuiker laag is én je lichaam insulineresistenter wordt, gebeurt er iets slims – maar desastreus op de lange termijn:

1. Insulineresistentie → Je spiercellen luisteren niet goed meer naar insuline → glucose komt niet makkelijk binnen [1].

2. Spierafbraak → Je lever wil je bloedsuiker stabiel houden → dus breekt hij spier-eiwitten af om daaruit glucose te maken [2].

Postmenopauzale vrouwen hebben meer gluconeogene aminozuren (zoals alanine en glutamine) in hun bloed [2].

Een teken dat spieren letterlijk worden omgezet in suiker (gluconeogenese).

3. Minder spiermassa [3, 4, 5, 6, 7, 8]. → minder mitochondriën = minder calorieën verbranden in rust [9].

💡 Vanaf je 30ste verlies je vanzelf spiermassa – zo'n 3 tot 8% per 10 jaar [10]. Dit gebeurt zelfs als je nog best actief blijft [11, 12].



Verraderlijk

Elke dag verbrand je dus ongemerkt minder. Zonder dat je iets fout doet.

Zonder dat je anders eet of beweegt, ontstaat er jaar na jaar een klein calorisch overschot. Het effect is verraderlijk:

📈 **Je gewicht stijgt traag maar gestaag.**

Geen plotselinge drama's. Maar wel een constante optelsom die je na 3–5 jaar ineens confronteert met een lichaam dat je niet meer herkent.

Omdat insulineresistentie óók vetverbranding afremt, heeft je lijf minder vetzuren om te gebruiken.

Daardoor wordt er ook meer vet tussen de spiervezels opgeslagen, wat de insulineresistentie nóg erger maakt [[13](#), [14](#), [15](#), [16](#)].

Ook is oestrogeen zelf een anabool en anti-catabool hormoon. Het helpt dus bij spieropbouw en beschermt tegen spieraafbraak [[17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#)].

Daarnaast is het zo dat **vrouwen met lage spiermassa of spierkracht tot drie keer zoveel kans hebben op cognitieve achteruitgang [[22](#)]**.

👉 Spieren zijn dus geen puur fysieke opslagruimtes voor kracht – ze zenden ontstekingsremmende signalen naar je brein.

Ze houden je scherp. Gegrond. Mentaal wendbaar.

👉 Spieren = breinbeschermers.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🌀 Je lijf breekt spier af → maakt er suiker (energie) van.

🔥 Minder spier = minder verbranding → gewicht kruipt langzaam omhoog.


🌟 Oestrogeen omlaag + insulineresistentie omhoog = vet erin, spier eruit.

Fix

Voeding

Afvallen = insuline reset

Zodra je lichaam vet kwijtraakt — vooral rond je buik — verandert je hele stofwisseling.

 In een grote studie met bijna 450 vrouwen tussen de 50 en 75 zagen onderzoekers iets fascinerends [1].

Na 12 maanden diëten (met of zonder beweging) **daalde hun insulineresistentie met 24–26%**.

👉 En de vrouwen die ook nog wat bewogen, kregen er een extra duwtje bij — maar het echte effect kwam van het gewichtsverlies zelf.


Zelfs vrouwen van 70 reageerden even goed als die van 50. Leeftijd deed er ineens niet toe — vetmassa wel.

In een andere studie keken onderzoekers letterlijk in de cellen van 58 vrouwen na de overgang [2].

Ze gebruikten een euglycemische clamp — de gouden standaard om insulinegevoeligheid te meten.



“Er gebeurt niks”

Na zes maanden afvallen en bewegen gebeurde dit :

- Insulinegevoeligheid ↑ 16%
- Ontstekingsstoffen ↓
- Visceraal vet ↓

De vrouwen werden metabool flexibeler — hun spieren leerden opnieuw om suiker te gebruiken in plaats van vet vast te houden.

Hun lichaam zei eigenlijk: “Oké baas, we luisteren weer.”

Een derde studie keek naar wat er precies verandert in je spieren [3].

Na zes maanden afvallen (met en zonder cardio) bleken hun spieren letterlijk beter te schakelen tussen vet- en suikerverbranding.

Dat heet metabole flexibiliteit — en het is precies wat je kwijtraakt als je in de overgang insulineresistent wordt. Afvallen zet dat mechanisme weer aan.

Nog een groep vrouwen, dit keer 86 van middelbare leeftijd, verloor vet via een gestructureerd dieet [4].

Onderzoekers maten opnieuw hun insulinegevoeligheid met een clamp — en zagen:

- ➔ **Hoe meer vet ze verloren, hoe gevoeliger hun cellen werden.**
- ➔ **Het effect was het sterkst bij vrouwen met veel buikvet.**

Het totaalplaatje

Wat alle onderzoeken samen laten zien:

🧠 Afvallen is geen straf voor je lichaam — het is een resetknop voor je cellen.

Zodra je vetmassa afneemt, vooral dat stille vet rond je organen, gebeuren er drie dingen tegelijk:

- ✅ Je ontstekingsniveau daalt
- ✅ Je spieren luisteren weer naar insuline
- ✅ Je bloedsuiker wordt stabiel

Zie elke gram die je verliest niet als iets wat verdwijnt... maar als iets wat vrijkomt.

Ruimte. Energie. Veerkracht. Je lichaam herinnert zich precies hoe het moet herstellen — jij hoeft alleen het signaal te geven.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 📊 5-10% gewichtsverlies = betere insulinegevoeligheid
- 🔥 Minder buikvet = minder vuur in je metabolisme
- 💪 Oud of jong → cellen luisteren weer even goed

Zelfde gewichtsverlies andere uitkomst

Twee groepen. Zelfde aantal kilo's kwijt. Maar let op. De ene groep at 1000 kcal per dag, de andere 400 kcal per dag.

📅 Ze bleven doorgaan tot ze allebei 11% van hun gewicht kwijt waren. De één deed er dus wat langer over. De ander vloog erdoorheen. 🏃

Maar nu komt 'ie: 🖱️ De groep met het grotere tekort verbeterde hun bloedsuiker en insulinegevoeligheid veel sterker.

Zelfde eindgewicht. Totaal ander metabolisch effect [1]. 🤔 Waarom? Omdat het tempo en de diepte van het tekort wél uitmaken.

Een groter tekort? = Sterker signaal van "⚡ energiecrisis" naar je cellen.

= Snellere aanpassing:

- 💡 Insulinegevoeligheid omhoog
- 🔥 Vetverbranding aan
- ⚙️ Metabolisme wordt efficiënter

Het is alsof je cellen zeggen: "Sh*t just got real — tijd om beter te functioneren."

🎯 De les? Het tekort zelf is het medicijn. Niet alleen de kilo's die je kwijt raakt, maar hoe krachtig je lichaam het "tekort-sigitaal" ontvangt.

 **POWERLINE**

🔥 Snel vetverlies = sneller herstel van insuline, vetverbranding en flexibiliteit.

Een calorie-tekort is ook al een gamechanger

Nu denk je natuurlijk: "Gadver, ik moet eerst vetmassa kwijt zijn voordat er iets verbetert." Nope. Absoluut niet.

📌 Het calorietekort zelf is al een gamechanger op zich. En het mooiste?

Dat effect trapt al binnen 48 uur af. Jep. Twee dagen op bescheiden tekort, en je metabolisme zegt: "Alle ballen verzamelen, we gaan los".

 **Na 48 uur calorietekort zie je al:**

- ➔ Minder vet in de lever = meer insulinegevoeligheid [1].
- ➔ Na 11 weken (en zo'n 7% gewichtsverlies) worden je spieren merkbaar gevoeliger voor insuline – dankzij een boost in hun communicatie-eiwitten.
- ➔ In een andere studie steeg insulinegevoeligheid met 37–70% na gewoon... caloriebeperking (met en zonder training) [2].

 En wat bleek?

Niet de macro's. Niet keto of low fat. ➔ De energiebalans zelf bepaalde alles.

 **POWERLINE**




📌 Je bloedsuiker verbetert niet ná het afvallen – maar zodra je minder eet.

Wat gebeurt er achter de schermen?

Je ziet het niet meteen in de spiegel, maar onder de motorkap gebeurt dit [1, 2, 3, 4, 5, 6]:

- 🍌 Lever: verliest vet → minder glucoseproductie
- 🍷♀️ Spieren: nemen makkelijker glucose op
- 🔥 Vetweefsel: krimpt → minder ontstekingsstoffen
- ⚙️ Mitochondriën: worden efficiënter → meer vetverbranding

🧩 Snelle overzichtstabel

 Mechanisme	 Effect	 Tijd
↓ Levervet	↑ Lever-insulinegevoeligheid	2–5 dagen
↓ Visceraal vet	↑ Spier-insulinegevoeligheid	Weken
↓ Ontsteking	↑ Insulinesignaal	Weken
↑ Mitochondriën	↑ Metabole flexibiliteit	Weken
↓ Vetcelgrootte	↓ Cytokines	Maanden

“Er gebeurt niks”

Een calorietekort is geen straf. Het is geen “oh nee, ik mag niks meer”-fase. Het is een biologisch reset-sigitaal.

Zelfs een klein tekort van 300–500 kcal per dag is genoeg om je insulinegevoeligheid te verbeteren — lang vóór je abs zichtbaar zijn.

Dus de volgende keer dat je denkt: “Er gebeurt niks...”

👉 **Check je bloedsuiker, niet je spiegel. Je lijf luistert al naar je inspanningen.**



3-SECONDEN SAMENVATTING

📉 Minder eten = meer metabole flexibiliteit

⚙️ Binnen dagen daalt levervet, stijgt insulinegevoeligheid

🔄 Je lichaam verandert al, lang vóór je spiegel het merkt

Eiwit — Je beste Wingman bij Gewichtsverlies

Wist je dat het woord 'proteïne' (eiwit) letterlijk betekent: 'de belangrijkste'?

De oude Grieken waren dus niet gek want ze hadden dus al door hoe belangrijk dit spul is. 🤦 Zo ook voor makkelijker gewichtsverlies.

Het houdt je langer vol én kan jouw dagelijkse calorie-inname ongemerkt verlagen, dus kun je moeiteloos gewicht verliezen [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

👉 In één studie aten mensen 441 calorieën minder per dag, alleen door hun eiwit te verhogen naar 30% van hun dieet [3].

Wel lijkt er een maximum te zijn voor het verzadigende effect.

Een overzicht van 38 onderzoeken toonde aan dat **1,2 g/kg eiwit per dag lijkt de bovengrens voor extra verzadiging [10]**.

👉 Meer eiwit dan dat zorgt er niet voor dat je je voller voelt of minder calorieën eet.

Hier een zeldzaam weetje... eiwit laat je metabolisme harder werken, alleen maar om het zelf te verwerken. Hoe chill is dat? 🔥

Bij eiwit gaat de Thermic Effect of Food (TEF) helemaal door het dak: 20–35%. Op papier: 1 gram eiwit = 4 calorieën.

😎 In de praktijk: je houdt er maar ~3 over. De rest verdwijnt terwijl je lichaam druk bezig is om al dat eiwit te verwerken [11, 12, 13, 14, 15].

☞ **Met andere woorden: een deel van die eiwit-calorieën verbrandt je gewoon gratis. Het is letterlijk alsof je een “korting” krijgt op je calorieën.**

Nog een voordeel: eiwit helpt je spieren behouden [1, 16]. 💪

Maar laten we eerlijk zijn: de meeste vrouwen eten niet extra kipfilet omdat ze dromen van meer biceps.

De twist? Verlies je spieren, dan is de kans veel groter dat de kilo's er later gewoon weer aanvliegen [21]. 🤔

Da's een vicieuze cirkel waar je écht niet in wilt vastzitten. De oplossing? Meer eiwit eten. Zie het als je persoonlijke afvalverzekering. 🛡️

En dan nog iets geweldigs:

In een gecontroleerde studie bij postmenopauzale vrouwen verloor de groep met 25% eiwit in hun dieet aanzienlijk méér vet rond de buik [22].

En in de “echte wereld”? In een groot bevolkingsonderzoek waren vrouwen met een **hogere eiwitinname gemiddeld slanker rond de middel [23]**.

🎯 Kortom: wie z'n eiwitten op orde heeft, verliest ánders. Slimmer. Duurzamer. Metabolisch gunstiger.



3-SECONDEN SAMENVATTING

👁️ Meer eiwit = minder honger + slankere taille

🔥 Eiwit verhoogt je verbranding

🛡️ Spierbehoud = terugval voorkomen = eiwit is je vangnet



Eiwit-boodschappenlijst

Winkel	Product	Eiwit	Calorieën
Slimme snacks 🍷			
ALDI	Milsani High Protein Drink - 332 ml.	34,9	219
ALDI	Sportness 50% Protein Bar (mini-reep)	15	108
ALDI	Milsani High Protein Yoghurt (div. smaken) - 200 g.	20	146
ALDI	Milsani High Protein Pudding (div. smaken) - 200 g.	20	158
Dirk	Melkan Franse Kwark Mager 0% vet - 500 g.	45	260
Jumbo	Lindahls Protein Kvarg Stracciatella - 450 g.	45	266
Jumbo	Franse Kwark Mager 0% vet - 1000 g.	90	590
Jumbo / AH	Ehrmann High Protein Pudding - 200 g.	20	152
AH / Jumbo	Barebells Protein Bar Caramel Cashew	19,8	200
Lidl	Milbona High Protein Quark Vanilla - 200 g.	24,8	134
Lidl	Milbona High Protein Drink (choco/vanille) - 332 ml.	35,2	222
Lidl	Milbona High Protein Pudding (choco/vanille) - 200 g.	20	152
Lidl	Milbona High Protein Rice Dessert - 200 g.	15,4	183
PLUS	Melkan Cottage Cheese - 200 g.	26	184
PLUS	Optimel Proteïne Drinkyoghurt (perzik/peer) - 1000 ml.	60	460
Poiesz	Arla Skyr Naturel - 450 ml.	45	270
Vlees & vis 🍖🐟			
Algemeen	Kipfilet (rauw, zonder vel) - 300 g	69,3	330
Algemeen	Kalkoenfilet (rauw) - 300 g	69	312
Algemeen	Rundergehakt mager 5% vet (rauw) - 300 g	61,5	411
Algemeen	Rund biefstuk (mager, rauw) - 250 g	55	302
Algemeen	Kipfilet reepjes, gegrild - 150 g	36	180
Algemeen	Rookkip plakjes - 150 g	36	158
Algemeen	Kabeljauwfilet (rauw) - 250 g	45	205
Algemeen	Alaska koolvisfilet (rauw) - 300 g	54	264
Algemeen	Garnalen (gekookt) - 200 g	48	198
Algemeen	Tonijn in water (uitgelekt) - 120 g	28,8	132
Beleg 🍞			
Algemeen	Kipfilet plakjes (vleeswaren) - 150 g	34,5	158
Algemeen	Kalkoenfilet plakjes (vleeswaren) - 150 g	33	150
Algemeen	Achterham (vleeswaren) - 150 g	30	165
Algemeen	Rosbief (vleeswaren) - 100 g	21	115
Algemeen	Rookvlees (vleeswaren) - 100 g	24	110
Algemeen	Fricandeau (vleeswaren) - 150 g	33	180
Algemeen	Hüttenkäse / Cottage cheese - 200 g	24	190
Algemeen	Skyr (naturel) - 200 g (als broodbeleg/kwark)	20	120
Algemeen	Magere kwark 0% vet - 200 g (als broodbeleg/kwark)	18	104
Algemeen	Filet americain (mager) - 150 g	25,5	182

Wanneer je eet is de geheime turbo voor je vetverbranding

We weten allemaal dat wat je eet belangrijk is. Maar wanneer je eet? Dat is de geheime turbo voor je vetverbranding. Vooral tijdens en na de overgang.

🔍 In de ZOE PREDICT-studie kregen postmenopauzale vrouwen sterkere bloedsuikerschommelingen na exact dezelfde maaltijd dan vrouwen vóór de overgang [1].

En dat gebeurde zelfs als ze even oud waren.

👉 Oftewel: jouw metabolisme reageert anders naarmate je hormonen veranderen. Je lichaam heeft een andere timing nodig.

🔄 Insulinegevoeligheid is namelijk het hoogst in de ochtend – en zakt langzaam weg richting de avond [2].

Skip je ontbijt of schuif je eten naar 's avonds? Dan stijgt je bloedsuiker harder, en wordt je lichaam slechter in het verwerken van glucose.

Maar eet je juist vroeger op de dag? Dan [3, 4, 5]:

- ✅ Verlaag je je insuline en bloedsuiker
- ✅ Raak makkelijker vetmassa kwijt (zonder af te vallen)
- ✅ Werk je samen met je biologische klok

🧬 Je stofwisseling is geen machine. Het is een klok – en jij bepaalt of die gelijkloopt of achterloopt.

Je ritme

Vroeg op de dag eten is niet alleen goed voor je bloedsuiker. Het kan ook helpen tegen [6, 7]:

- Insulineresistentie
- Hoge bloeddruk
- Niet-alcoholische leververvetting (NAFLD)

En dat zónder caloriebeperking.

Een andere studie bij postmenopauzale vrouwen liet nog iets opmerkelijks zien:

Een ontbijt vol verzadigd vet verstoort hun insulinegevoeligheid – zelfs bij de lunch, uren later [8].

☞ Oftewel: wat je 's ochtends eet, bepaalt hoe je lijf uren daarna reageert. Tijdstip én kwaliteit tellen beide mee.

Ook verbeterde een eetvenster van 8:00 tot 14:00 uur de insulinegevoeligheid, puur door een afgestemde biologische klok [9, 10].

☞ Een meta-analyse van 13 vasten-studies toonde hetzelfde: vroeg tijdgebonden eten = beter effect dan laat [11].

🕯 **Licht bepaalt je eetklok. Eten in het donker? Dat zet je vetverbranding letterlijk even op pauze.**



Een vast eetvenster

☞ Onregelmatige eetmomenten — zoals maaltijden overslaan of te lange pauzes — verstoren je eetklok.

Dat leidt tot meer honger, minder verzadiging, slechtere glucoseresponsen, én meer cravings [12, 13, 14].

☞ **Simpele oplossing? Kies een vast eetvenster en hou je daaraan. Dat kalmeert je brein én je bloedsuiker.**

Zelfs vrouwen in de overgang profiteren daarvan:

- In een studie verloren deelnemers (gem. leeftijd 58 jaar) meer vet met vroeg intermitterent fasting dan met standaard dieetbeperkingen [15].
- In een Ramadan-studie verbeterden gewicht, vetpercentage en bloeddruk [16].
- Een andere studie toonde -3,3% lichaamsvetverlies én betere insulineaarden bij post- én premenopauzale vrouwen na 8 weken intermitterent fasting [17].

⚠ Kleine kanttekening: extreem vasten of langdurige calorierestrictie kan je botdichtheid verlagen. Pas hiermee dus op [17].



3-SECONDEN SAMENVATTING

🔥 Vroeg eten = betere vetverbranding & bloedsuiker

🥚 Vaste eetvensters verlagen vetmassa en insuline

🕒 Je metabolisme volgt je biologische klok — niet je agenda

Doel	Wat je dan doet
Insulinegevoeligheid boosten	Zet het grootste gedeelte van je calorie-inname vóór in de dag. Je lijf kan er 's ochtends veel slimmer mee omgaan.
Spieren bouwen & behouden	Start met minstens 30 g eiwit bij je ontbijt – dit is je anabole aan-knop.
Cortisol & cravings verlagen	Eet binnen 1-2 uur na het wakker worden. Dit stabiliseert je brein, bloedzuiker én humeur.
Wil je tóch een vorm van vasten?	Kies een milde 12-14 uur nachtelijke fast. Eetvenster is dan 10-12 uur en bijv. 06:00-18:00. Rustig, duurzaam, hormoonvriendelijk.

POWERLINE

💡 Kort gezegd: Begin stevig, eet vroeg, voed je spieren, en laat extreem vasten links liggen. Jouw hormonale systeem houdt van ritme, niet van strijd.

Spiereen

Spiermassa = Metabool goud

✨ Stel je voor dat je je metabolisme 10 jaar kunt terugspoelen...

Zonder crashdieet. Zonder uren cardio. Alleen door iets op te tillen.

Krachtraining is geen luxe voor de fanatieke sportschoolgangers. Het is een medisch bewezen strategie tegen insulineresistentie en buikvet.

Niet omdat je een sixpack móét hebben. Maar omdat je spiermassa letterlijk bepaalt hoe jong je stofwisseling zich gedraagt.

Krachtraining bij vrouwen in (post)menopauze verlaagt het nuchtere insulinegehalte met 29 tot 43% [1].

Zonder rigide dieet. Zonder kilo's kwijt te raken. Gewoon door spieren aan het werk te zetten.

Spieren zijn dus niet alleen voor bodybuilders. Ze zijn als een stofzuiger voor glucose én een motor voor je metabolisme.

Sommige onderzoeken lieten zien dat vrouwen die krachttrainen, behouden hun ruststofwisseling op pre-menopauze niveau 💪 [2].

Dat is alsof je 10 jaar terugspoelt in stofwisselingsleeftijd. 🕒

 **POWERLINE**

🔥 Sterke spieren = stabielere bloedsuiker, jonger metabolisme.

Krachtraining: 'The King of' spiermassa

En in nóg een studie gebeurde dit [1]:

- 📊 Vrouwen trainden een jaar lang.
- 📈 **Ze kregen méér spiermassa, mínder vet...**
- ⚖️ **...zonder ook maar een gram af te vallen.**

🎯 Dat heet body recomposition: de heilige graal van transformatie. Sterker. Strakker. Gezonder. Zonder dat de weegschaal er iets van snapt.

Zelfs een kort programma van 8 weken krachtraining leidde al tot [2]:

- Minder buikomtrek
- Minder huidplooiwet
- Meer kracht
- En het sterkst bij vrouwen in de overgang én met overgewicht.

Een andere studie toonde aan dat 3 sessies per week, 20–90 min, voor 12+ weken de beste effecten hadden op spiergroei en vetverlies [3].

Maar de echte jackpot?

📅 Een studie over 6 jaar liet zien dat vrouwen die consistent bleven trainen, hun gezonde lichaamssamenstelling wisten te behouden [4].

Ze voorkwamen dus toename van vetopslag, zelfs bij een gematigde intensiteit.

Geen quick fix

Een meta-analyse uit 2025 gaf het zwart-op-wit:

Krachtraining helpt ouderen met sarcopenie (het verlies van spiermassa en spierkracht) om spiermassa én kracht terug te winnen.

En niet een beetje ook [5]. De winst?

- ✓ Meer spiermassa
 - ✓ Geen toename in vetpercentage
 - ✓ Positieve shifts in biomarkers van spierstofwisseling
- ➔ De spiercellen gingen letterlijk weer 'aan' ⚡

Maar het werkte vooral goed als het programma aan deze voorwaarden voldeed:

- 📅 Minstens 12 weken
- 🏋️♀️ Matig tot hoge intensiteit
- 🔄 Drie keer per week of vaker

Geen quick fix. Wél een strategisch spierplan dat je lichaam – en je onafhankelijkheid – beschermt.



Kwetsbare ouderen

En zelfs bij kwetsbare oudere vrouwen (76–92 jaar!) liet begeleide krachttraining iets opmerkelijks zien [6].

📈 Meer eiwitsynthese (spieropbouw)

💪 Sterkere knieën

📊 En een bewezen reactie op training – ondanks hun leeftijd

💡 Vertaling? Spieren blijven levenslang trainbaar. Zelfs na je pensioen.

Denk je nu: **“Moet ik dan naar de sportschool?” Nope.**

Een 12-weekse studie liet zien dat thuis trainen met lichaamsgewicht en weerstandsbanden net zo effectief was als klassieke krachttraining [7].

💪 Vooral de heupkracht en balans verbeterden flink bij vrouwen in de overgang.

📌 Belangrijkste conclusie?

👉 De overgang remt je spiergroei niet.



💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

💪 Meer spier, minder vet – zónder gewichtsverlies.

📊 Zelfs zónder kilo's kwijt te raken: strakker, sterker, gezonder.

🏠 Thuis trainen? Kan ook effectief zijn.

De calorieverbranding die niemand je vertelt

En dan nog een voordeel waar zelden iemand over praat – maar dat wél telt:

☞ Elke krachttrainingssessie verhoogt je totale energieverbruik met ongeveer **150–300 kcal in de 24–48 uur na de training**.

Niet door de training zelf, maar door spierherstel en verhoogde eiwitsynthese [1, 2]. Dat tikt aan. Zeker als je 3–4 keer per week traint.

En ja, rustmetabolisme stijgt ook een beetje wanneer je spier opbouwt:

Ongeveer 10–15 kcal extra per dag per kg spiermassa. Dus... Geen magische 500 kcal zoals Instagram beweert, maar wel degelijk voordeel [3, 4, 5].

Maar let wel op: wie spieren wil opbouwen, moet niet eindeloos diëten. Langdurig te weinig eten =

- ✗ Slechtere spieropbouw
- ✗ Slechtere prestaties
- ✗ Versnelde spierafbraak

Zelfs als je wél traint. Dat is geen “ouder worden”. Dat is ondervoeding. En je spieren trekken aan de rem [6, 7, 8].

 **POWERLINE**

 Elke training verbrandt nog uren door dankzij het opbouw-/herstel proces

De echte spierkiller: Oestrogeen daling

In de beroemde Baltimore Longitudinal Study of Aging zagen onderzoekers iets verontrustends:

📊 Wanneer E2 (estradiol) met >50% daalde, verloren vrouwen 4–5% spiermassa. 💪 Minder kracht in boven- en onderlichaam [1].

Maar hier komt het echte inzicht:

👉 Het is niet je oestrogeenniveau op één moment dat telt, maar hoe snel het daalt. Dáár zit de spierverslies-trigger.

En juist dát maakt krachttraining rond de overgang geen extraatje, maar pure hormoonhygiëne. Een baanbrekend onderzoek bekrachtigd dit.

📊 Rond de menopauze daalt de spieractiviteit, signaalgeleiding en kracht ineens fors [2]. Nog vóór er zichtbaar spierverslies optreedt.

Alsof je zenuw-spierconnectie al voelt dat je hormonen kelderen, terwijl jij nog denkt dat alles prima gaat. Daarom zeggen topwetenschappers nu:

📊 **Krachttraining is de eerste verdediging voor sarcopenie, insulineresistentie en menopauzale stofwisselingsproblemen [3, 4, 5, 6, 7, 8].**

 **POWERLINE**

💪 Train nu, en je houdt je kracht, je metabolisme én je zelfvertrouwen.

Eiwit: 'The Queen of' spiermassa

Je hebt even terug kunnen lezen wat een verlies aan spiermassa kan aanrichten.

Dus we willen graag spiermassa behouden en het liefst opbouwen. Eiwit is cruciaal om dit te realiseren. Helaas krijgen de meeste vrouwen te weinig.

Nieuw onderzoek bij 97 fitte postmenopauzale vrouwen laat zien dat de klassieke eiwitadviezen véél te laag zijn [1]. 🙋‍♀️ Waarom?

Omdat je lichaam met de jaren minder efficiënt wordt in het gebruiken van aminozuren. Oftewel: je spieren "horen" het signaal van eiwit minder goed.

💡 Daarom zeggen de onderzoekers: 1,1 g eiwit per kg, per dag is de magische ondergrens om spiergroei te stimuleren tijdens krachttraining.

💪 Dit sluit aan bij ouder onderzoek: Postmenopauzale vrouwen hebben **~1,2–1,6 g eiwit per kg per dag** nodig. Ja, ook zonder krachttraining.

Voorbeeld: weeg je 70 kg? Mik dan minstens op ± 85 g eiwit per dag.

Dit is voldoende om spiermassa op te bouwen (en te behouden) én je insulinegevoeligheid te verbeteren [2, 3, 4].

De vrouwen die dat haalden – vooral met dierlijke eiwitten zoals vlees, zuivel en eieren – kregen merkbaar meer spiermassa in 24 weken [1].

En in dezelfde studie zagen onderzoekers ook verbeteringen in geheugen, concentratie en mentale scherpte. 🧠

Eet je eiwit. Til iets zwaars.

☞ Dus nee: je bent niet “gedoemd” door de overgang.

Integendeel – met genoeg eiwit + krachttraining kun je letterlijk spiergroei én hersenwinst boeken op je 68e. Professor Stuart Phillips verwoordt het perfect:

“Het is niet de leeftijd die spierverlies veroorzaakt – het is inactiviteit en een tekort aan eiwit.”

Een meta-analyse uit 2025 met 38 RCT's laat zien dat eiwitsuppletie de spiermassa duidelijk verbetert [5].

De grootste winst ontstaat wanneer je eiwit combineert met krachttraining – beter dan trainen alleen [5].

☞ Kortom: **Eet je eiwit. Til iets zwaars. Herhaal.** Je spiervezels luisteren wél – je moet alleen iets harder praten. 😊



💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

🔍 1,1–1,6 g/kg eiwit = groei én betere insulinegevoeligheid.

🏗️ Eiwit + ijzer = bouwstand aan, ook op je 60+.

☞ Meer insulinegevoeligheid = Minder meno-buik

Beweging

Cardio: Niet alleen voor conditie maar ook je **meno-buik**

Cardio heeft een beetje een imago-probleem. Te saai. Te sloom. "Niet efficiënt."

Maar weet je wat écht niet efficiënt is?

- Insulineresistentie
- Hardnekkig buikvet
- Cellen die op slot zitten.

Voor je metabolisme — en zéker in de overgang — is cardio een ondergewaardeerde superheld in hardloopschoenen. 🧠♀

En we hebben het hier niet over HIIT of Instagram-killer workouts.

Ik heb het over het echte werk: **Stevig wandelen. Rustig joggen. Chill fietsen. Elke dag een beetje.**

📖 Wat de wetenschap zegt? In meerdere studies [1, 2, 3]:

- 👉 Langdurige cardio ↓ totaal vet
- 👉 ↓ visceraal vet (buikvet rond je organen)
- 👉 ↓ onderhuids vet (dat koppige randje over je broek)



Niet weken, maar jaren

🚫 Wat als je het niet weken, maar jaren doet? Eén Japanse studie keek naar vrouwen die al minstens twee jaar trouw jogden, fietsten of zwommen [4].

Ze vergeleken ze met leeftijdsgenoten die... nou ja, vooral stil zaten. En wat bleek? 📊 De actieve vrouwen hadden:

- ✅ Minder totaal vet
- ✅ Minder buikvet & rompvethoogte
- ✅ Lagere romp-tot-been vetverhouding

💡 Maar wél: evenveel vet op dijen en heupen. 🖱️ Hun lichaam was selectief gaan verbranden:

Slecht vet weg (visceraal, buik). Goed vet behouden (dijen, heupen) [5].
Precies dát vet dat je metabolisme helpt beschermen.

Andere onderzoeken ondersteunen dit [6].

Cardio leert je lichaam dus niet zomaar vet te verliezen. Het leert waar. Niet willekeurig. Strategisch.

Toch is een combi van cardio en krachttraining nog effectiever voor het verbranden van buik- en orgaanvet dan cardio alleen [7].

En dat is nog niet alles: Met deze aanpak train je je metabole flexibiliteit ook beter dan met cardio alleen, oftewel:

Je lichaam wordt steeds beter in vetverbranding, zelfs in rust [8]. ✨ Kortom: niet kiezen. Combineren (als je kan en wil natuurlijk).

💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

🚴♀️ Cardio leert je lichaam waar vet te verbranden.

💡 Buik eruit, heupen blijven.

👟 Elke stap is hormoonhygiëne in actie.

Hoe meer, hoe beter

Cardio doet meer dan calorieën verbranden. Het maakt je cellen gevoeliger voor insuline – zelfs zonder gewichtsverlies. 🍌

In een 8-maanden cardio-programma voor vrouwen met prediabetes [1]:

📊 -6% buikvet

📊 -19% insulineresistentie

Maar stopten ze? Dan kwam de insulineresistentie gewoon weer terug. ➡

Cardio werkt. Stoppen niet.

En in de beroemde Alberta-trial met een duur van 1 jaar en 320 postmenopausale vrouwen werd duidelijk [2]:

➡ Hoe meer minuten, hoe meer metabole winst.

Cardio heeft een dosis-respons relatie – net als medicijnen. Alleen dan met zweet. 🔥 Maar hoeveel heb je nodig?

Een systematische review zette het haarscherp neer [3]:

🕒 150 min/week → goed.

🕒 300 min/week → dubbel zoveel buikvet kwijt

 **POWERLINE**

💡 Cardio traint niet alleen je hart – het heropvoedt je cellen.

Supplementen

Niet noodzakelijk, wel leuke extra

Prebiotische vezels (Inuline & Inuline-Propionaat Ester)

Je darmen praten met je metabolisme – en inuline helpt ze beter communiceren.

In een gerandomiseerde crossover-studie bij mensen met overgewicht verbeterde deze vezel de insulinegevoeligheid aanzienlijk [1].


Omega-3 vetzuren

Omega-3's zijn niet alleen goed voor je hart – ze helpen je cellen ook beter luisteren naar insuline.

Meta-analyses tonen aan dat ze triglyceriden verlagen, ontstekingen remmen en membraanfluiditeit verbeteren.

Vooral bij mensen met metabool syndroom of insulineresistentie [2].
Metabool syndroom wordt later nog in dit boek besproken.

 **POWERLINE**

 **Vezels voor je darmen. Vetten voor je cellen.**
Zet ze samen aan het werk – en je insuline doet beter z'n job.

HMB: Het vergeten molecuul tegen **spierafbraak**

👉 HMB (β -hydroxy- β -methylbutyraat). Het klinkt als een supplement uit de toekomst – maar je lichaam maakt het al zelf.

Het is een afbraakproduct van het aminozuur leucine.

Toch wordt slechts 5% van leucine omgezet in HMB, waardoor natuurlijke niveaus extreem laag blijven.

Om de 3 g HMB te halen die nodig is voor spiergroei, zou je 60 g leucine moeten eten. Kortom: zonder suppletie lukt het niet.

Maar wat doet dit niet-uit-te-spreken supplement? ⚙️ HMB werkt op twee verschillende manieren [1, 2, 3, 4]:

1. HMB verbetert spiermassa, kracht, en herstel via het mTOR pad, vooral bij ongetrainden en ouderen (met sarcopenie).

2. Remt spierafbraak via blokkering van de route van katabolisme.

🎯 Dosis: \pm 3 g/dag (HMB-Ca of HMB-FA). 🚫 HMB werkt niet “sneller” met hogere dosis [5].

De duur van suppletie blijft cruciaal: positieve effecten verschijnen pas na 8–12 weken en krachttraining is essentieel.

 **POWERLINE**

🚫 HMB werkt voornamelijk bij ongetrainden en ouderen door spiermassa ↑ & spierafbraak ↓

⚡ SAMENVATTING

📈 Oestrogeen daalt → insulineresistentie stijgt → vetverbranding zakt weg

🔴 Van heupen naar buik: vet krijgt een nieuwe postcode en is gevaarlijker

🤔 Zelfde kcal → meer opslag, minder verbranding (buikvet).

⬇️ Minder spier = minder verbranding → +0,4 kg/jaar; optelsom tikt door.

📈 5-10% gewichtsverlies = betere insulinegevoeligheid

⚡ Snel vetverlies = sneller herstel van insuline en vetverbranding

📈 Je bloedsuiker verbetert niet ná het afvallen – maar direct al zodra je minder eet.

🍖 Meer eiwit = minder honger + slankere taille + hogere verbranding

🛡️ Spierbehoud = terugval voorkomen = eiwit is je vangnet

🔥 Vroeg eten (1-2 uur na wakker worden) = betere vetverbranding + bloedsuiker. Begin met 25-40 gram eiwit (=bouwstart)

🍞 Eet je koolhydraten vroeg op de dag, dan ben je insulinegevoeliger

🕒 Vaste eetvensters verlagen vetmassa en insuline door biologische klok te volgen. Houd een vast eetvenster van 12–14 uur (bijv. 06:00–20:00)

🔪 Meer spier = stabielere bloedsuiker + meer verbranding + minder vet + minder menobuik – zónder gewichtsverlies.

🏠 Thuis trainen? Kan ook effectief zijn.

🔥 Elke krachttraining sessie verbrandt nog uren door dankzij het opbouw-/herstel proces.

💪 Train nu, en je houdt je kracht, je metabolisme én je zelfvertrouwen.

🔍 1,1–1,6 g/kg eiwit + ijzer tillen = groei én betere insulinegevoeligheid. Ook op je 60+.

📌 Cardio leert je lichaam waar vet te verbranden. Buik eruit, heupen blijven.

🏃 Cardio traint niet alleen je hart – het heropvoedt je cellen. Elke stap is hormoonhygiëne in actie.

🌱🧬 Vezels voor je darmen. Omega 3 voor je cellen.

🧬 HMB werkt voornamelijk bij ongetrainden en ouderen door spiermassa ↑ & spierafbraak ↓.

Slaap Stress & Stemming

Slechte slaap = minder verzadigd + **meer trek**

Slaap is één van de eerste dingen die ontspoord tijdens de overgang.

Opvliegers en hormonale shifts kunnen je nachtrust flink slopen.

- 🌡️ Je wordt wakker in het zweet
- 💭 Je piekert
- 🌀 Je slaapt onrustig
- ⬇️ Je komt niet meer in diepe slaap

Meerdere studies tonen aan dat slechte slaap en een verstoord dag-nachtritme (je interne klok) direct gelinkt zijn aan vettoename [1, 2, 3].

Want je biologische klok regelt méér dan alleen je slaaptijd – het stuurt ook je honger, humeur en verzadiging [4, 5]:

- 📉 Je verzadigingshormonen zakken
- 📈 Je hongerhormonen schieten omhoog
- 😋 Je wordt emotioneler en eetlustiger

Dit is geen wilskrachtsprobleem. Dit is biologie.



21 kg per jaar

In een interessant onderzoek slapen mannen slechts 4 uur per nacht in plaats van 8. Gevolg?

- ➔ Ze aten gemiddeld 559 calorieën méér dan normaal.
- ➔ Ze voelden vóór ontbijt én diner aanzienlijk méér honger.
- ➔ En per dag zaten ze gemiddeld 444 kcal boven hun onderhoudsniveau.

Reken dat door over een jaar... en je komt, theoretisch gezien, uit op maar liefst 21 kilo (!) vettoename — puur door slaaptekort [6].

En dit is niet alleen het geval bij mannen. In een onderzoek met 14 gezonde vrouwen die 4 nachten veel te weinig slapen gebeurde dit [7].

🍷 Ze aten 20% meer calorieën.

Al bij 1 tot 2 uur slaaptekort per nacht eet je de volgende dag gemiddeld 300 kcal meer — en stijgt je insulineresistentie met 20 tot 30% [8]. 🍕

Het goede nieuws? Zodra je je slaap herstelt, verbetert je vetverdeling én bloedsuikerregeling — zelfs zonder dieetveranderingen [8].



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🔪 Hormonale chaos → slapeloze nachten → hongerig brein.
- 😴 Slaapgebrek maakt je hongerig, emotioneel en ongeremd.
- 📈 Minder slaap = meer vet + meer insulineresistentie

Minder slaap = minder beweging = **meer kilo's**

Tijdens de overgang melden **83–89%** van de vrouwen vermoeidheid of weinig energie [1].

Niet omdat je plots lui bent geworden, maar omdat je lichaam aan het reorganiseren is.

🌀 De oorzaak? Vaak geen “pure” overgang, maar een cocktail van [2]:

- Slaapproblemen
- Hormonale dalingen
- Slaapaandoeningen zoals apneu
- En soms ook depressie of chronische ziekte

📉 Minder slaap → meer vermoeidheid overdag

📉 Minder energie → minder beweging

In meerdere studies blijkt hetzelfde:

Lage fysieke activiteit is dé voorspeller van vet- en gewichtstoename tijdens én na de overgang [3, 4, 5, 6].

- ✗ Minder stappen.
- ✗ Minder intensiteit.
- ✗ Minder energieverbruik.

Niet alleen je energie

Je energie zakt. Je stemming daalt. En je motivatie verdwijnt langzaam. Dit kan weer leiden tot:

Meer risico op: overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes, hartziekten, hoofdpijn en lage eigenwaarde [2, 7, 8].

😴 **Slaaptekort raakt dus niet alleen je energie — het raakt je hele lijf.**

Een grote overzichtsstudie bevestigde het: chronische slaapverstoring gooit álles in de war [9].

Van hongerhormonen tot bloedsuiker, van stressregulatie tot stemming — elk systeem krijgt een klap.

📊 En de gevolgen?

Meer eetlust. Slechtere glucosecontrole. Hogere cortisolwaarden.

En op de lange termijn: meer risico op overgewicht, depressie en hart- en vaatziekten.

✨ Eén nachtje slecht slapen voelt misschien onschuldig, maar chronisch slaaptekort is een metabole handgranaat met vertraging.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🕒 Minder slaap → minder energie → minder beweging
- 🌿 Vermoeidheid is geen luiheid — het is biologie uit balans
- 💣 Chronisch slaaptekort is een vertraagde stofwisselingsbom

Van ruststand naar **overdrive**

De afname van oestrogeen en progesteron beïnvloedt rechtstreeks je zenuwstelsel, temperatuurregeling en biologische klok.

Precies de systemen die je slaap stabiel houden. 🧠🕒

Oestrogeen speelt normaal een sleutelrol in het afstemmen van melatonine, lichaamstemperatuur en cortisol.

Zodra dat hormoon daalt, raakt die balans zoek [1].

Een studie liet zien dat vrouwen in de perimenopauze met slapeloosheid hun melatoninepiek 's ochtends kregen in plaats van 's nachts [2].

Het gevolg is moeilijk in slaap vallen en te vroeg wakker worden 😞.

Een bevolkingsstudie met 6.179 vrouwen bleek dat inderdaad te bevestigen.

Dit kwam voornamelijk door opvliegers en zweetbuien. Daarnaast hadden ze meer last van slaapapneu.

Vrouwen die nog niet in de overgang zaten, hadden hier aanzienlijk minder vaak last van [3]. 🤔

En ja, slaap en cortisol...

Kip-of-ei

Er is duidelijk een link tussen weinig slaap en verhoogde cortisolspiegels – Maar wie begon er eerst? Dat blijft een kip-of-ei-verhaal. 🤔

Wat wél zeker is: ze houden elkaar stevig in hun greep. Hoe slechter je slaapt, hoe gestrester je lijf [4].

En hoe gestrester je lijf, hoe meer je nachten ontsporen in onrust en wakker liggen [5]. ✨

Een clusteranalyse uit 2020 liet zien dat vrouwen met ernstige slapeloosheid ook hogere scores hadden op depressie en pijn [6].

Dit duidt op een diep verweven klachtenpatroon.

Japans onderzoek bevestigde dit: slapeloosheid hing sterker samen met een sombere stemming dan met opvliegers [7]. 💔



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🧠 Dalend oestrogeen ontregelt melatonine, temperatuur & je klok
- 🌙 Gevolg: moeilijk inslapen, vroeg wakker, onrustige nachten
- 🤔 Slaap en stress versterken elkaar in een kip-of-ei-cyclus

Je stresssysteem raakt ontregeld

🎯 En nu we toch lekker in het stress- en cortisol-verhaal zitten... laten we meteen even doorpakken.

Normaal gesproken houdt oestrogeen de HPA-as — je hormonale stresssysteem — netjes in toom.

Het tempert cortisol en houdt je stressrespons stabiel. 🧠 Maar tijdens de overgang valt die rem weg:

De HPA-as raakt ontregeld en je cortisolwaarden schieten omhoog (of schommelen juist wild).

Hierdoor reageert je lichaam gevoeliger op elke prikkel [1]. Het zit niet "tussen je oren" — het is pure biologie met de stressknop op turbo. ⚡

In de Seattle Midlife Women's Health Study steeg het cortisolniveau aanzienlijk tijdens de late perimenopauze.

Dit gold ook voor vrouwen die hun stress niet hoger inschatten [2]. Die toename hing samen met opvliegers en nachtelijk zweten.

Dit wijst erop dat niet alleen emotionele stress, maar ook fysiologische stress het cortisol omhoog drijft. 🌡️



Midlife druk

Onderzoek laat zien dat **chronische stress en de druk van midlife, cortisol meer verhogen dan het oestrogeentekort zelf [3]**.

Druk van midlife? Ja, het kan een pittige tijd zijn met weinig slaap, zorgen voor anderen en carrière stress.

Je hoeft geen angst te hebben voor cortisol – je moet het alleen in het juiste ritme houden.

Niet de aanwezigheid van cortisol is het probleem, maar de constante piekstand.

In een gezond ritme stijgt het 's ochtends ▲ om je wakker te maken en energie vrij te geven.

En 's avonds daalt het ▼ zodat je lijf kan herstellen, opladen en rustig de nacht in glijden.

Het gaat dus niet om "minder cortisol", maar om betere timing – stress met een ritme, in plaats van stress zonder rem. 🌟



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🧠 Oestrogeen daling ontregelt stresssysteem (HPA-as)
- ✅ Midlife stress verhoogt cortisol méér dan oestrogeendaling
- 🌟 Het draait om cortisol timing – niet om elimineren

Cortisol houd je overeind... totdat je **omvalt**

Maar cortisol is niet je vijand — het is je lijfwacht. Maar als de sirene blijft loeien, breekt de lijfwacht je huis af. 🚨

Stel: je brein spot “gevaar” (deadline, ruzie, piekergedachten) en slaat op de knop.

Je bijnieren spuiten cortisol uit — een glucocorticoïde hormoon dat je razendsnel paraat zet [1].

Klinkt slim... en dat is het. Tot de alarmstand chronisch wordt. ⚡

Wat doet cortisol precies (het snelle plan van je lijf)?

- Verhoogt je bloedsuiker door in de lever gluconeogenese aan te zetten — extra brandstof klaarzetten.
- Breekt spiereiwitten af → aminozuren voor die suikerproductie (tijdelijk offer om te kunnen knallen).
- Remt tijdelijk insuline en temt je immuunsysteem zodat bijna alle energie naar “overleven” kan.

Maar... als dat stressalarm te lang blijft loeien, keert het systeem zich tegen je.

 **POWERLINE**

 Bij acute stress is cortisol briljant, bij chronische destructief

Constant Overleven

Wat begon als een briljante overlevingsreactie, verandert langzaam in een metabool mijnenveld. ✨

En hier komt de kettingreactie die vetverlies saboteert — stap voor stap.

▲ **Meer eetlust & cravings:** Cortisol duwt je richting snelle energie en gooit de balans tussen honger- en verzadigingssignalen uit het lood.

Hierdoor eet je onbewust meer [1, 2, 3].

In een studie met 59 gezonde vrouwen reageerden sommige deelnemers sterker op een stressor en kregen een hogere cortisolpiek.

Die groep at daarna 20–40% meer calorieën aan het snackbuffet [4].

Niet van worteltjes — maar van vetrijke, zoete comfortfoods. Alsof stress letterlijk je hand naar de koektrommel stuurt. ✨

Dit patroon wordt bevestigd door meerdere onderzoeken en een meta-analyse [5, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Stress zet je niet alleen “aan” — het zet je aan het eten. 🍪



Meer buik, minder spier

▲ **Meer buikvet:** Cortisol heeft een favoriete parkeerplaats – en die ligt rond je middel. 🚫

Je vet is niet één uniforme spons. Buik-/orgaanvet (visceraal vet) barst van de glucocorticoïdreceptoren.

Meer sloten = meer kansen voor cortisol om de sleutel erin te steken → voorkeur voor opslag in de buik. Dat is de klassieke stressbuik [12,13].

Het eindresultaat is hetzelfde als bij insulineresistentie: meer buikvet. Alleen neemt cortisol een andere route in je lijf.

▼ **Minder spiermassa:** Wanneer stress lang aanblijft, remt het de mTOR-signaling (je interne “bouwvoorman” voor spieropbouw).

Dit leidt tot minder eiwitsynthese, sneller spierverslies, tragere stofwisseling [14, 15]. 📄

⚖️ Toch breekt cortisol de natuurwet van energiebalans niet (calorieën in/ calorieën uit) – maar maakt het wél zwaarder [16].

Je kunt dus prima vet verliezen met hoge cortisolwaarden... alleen wordt het een stuk moeilijker vol te houden.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🍪 Cortisol verhoogt je eetlust en craving voor rommelvoer
- 📦 Buik en orgaanvet barst van de glucocorticoïdreceptoren
- 📄 Chronische stress breekt spieren af

Depressie: Vroeger moeiteloos nu ineens te veel

Je voelt het, maar je kunt het niet aanwijzen. Alsof iemand je innerlijke dimmer lager heeft gezet. ■

Je wordt wakker vóór de wekker — niet fris, wel onrustig. Overdag is er die vreemde mix van zware benen en licht hoofd.

Dingen die je vroeger moeiteloos deed, voelen ineens “te veel”.

Je grijpt sneller uit naar zoet, je lontje is korter, en aan het einde van de dag denk je: waar is mijn oude ik gebleven?

Dit is de onzichtbare kant van de overgang waar bijna niemand over praat.

Niet alleen opvliegers en “menobuik”, maar ook somberte, angst, prikkelbaarheid en brain fog kunnen onderdeel zijn van de overgang.

Belangrijk: het zit niet “tussen je oren”. Het is biologie in transitie.



🙄 Dingen die je vroeger moeiteloos deed, voelen ineens “te veel”.

Waarom is er meer kans op Angst & Depressie?

Tijdens de overgang verandert niet alleen je hormoonspiegel, maar ook de chemie van je brein. 🧠

Onderzoek laat zien dat vrouwen in de perimenopauze veel vaker te maken krijgen met depressie- en angstklachten [1].

Dit komt doordat oestrogeen wild op en neer schommelt en vooral daalt – en dat heeft directe invloed op je stemming [2, 3].

Volgens een overzicht in Frontiers in Psychiatry zijn het juist die hormonale schommelingen die het brein uit balans brengen.

Daardoor word je gevoeliger voor stress, somberheid en emotionele ontregeling [4].

Ze beïnvloeden hersensystemen voor serotonine, BDNF, stressregulatie en oxidatieve stress [5, 6, 7, 8, 9, 10]:

- ↓ Serotonine (minder kalmte/goed gevoel) 😞
- ↓ BDNF (minder 'groei & veerkracht' voor je brein) 📉
- ↑ Cortisol (meer stressdrive) ⚡
- ↑ LDL + oxidatieve markers (meer 'roest' in het systeem) 🚒

Je menopauzale brein wordt neuro-ontvlambaar – het reageert sterker op stressprikkelers die vroeger geen vlammetje gaven.



Midlife realiteit

Stap daarbovenop de midlife-realiteit die vaak wordt vergeten [4]:

- Zorgdruk en de sandwichgeneratie-stress
- Relatie-/identiteitsveranderingen en ouder-worden-zorgen
- Slaapverstoring, opvliegers en veranderingen in seksualiteit

De biologie legt het lontje, het leven steekt het aan — en samen bepalen ze hoe jij je voelt.

Bottom line: het is een complexe puzzel, geen karakterfout. ✨

Complex betekent niet hopeloos; het betekent dat er meerdere knoppen zijn waaraan we kunnen draaien — rustig, één voor één.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- ⚖️ Oestrogeen schommelt → serotonine daalt → cortisol stijgt
- 🔥 Ontsteking maakt je brein emotioneler & minder veerkrachtig
- 🧠 Midlife-stress + biologie = mentale cocktail met impact

De vele gezichten van Depressie

En als dat op zichzelf al niet erg genoeg is, rapporteren deze vrouwen heftigere opvliegers, meer nachtzweeten en grotere uitputting [1]. 🔥💧🌙

Met andere woorden: wat je voelt in je hoofd, kleurt wat je voelt in je lijf — en andersom. 🧠↔️❤️

Die koppeling zie je haarscherp terug in hoe je naar je lichaam kijkt.

In een studie bij 307 postmenopauzale vrouwen bleek een **negatiever lichaamsbeeld een sterke voorspeller van zowel depressie als angst.**

Dit stond los van leeftijd of BMI. Het gaat dus niet alleen om fysieke veranderingen, maar ook om perceptie en betekenis [2]. 🌟💬

En wat je voelt in je hoofd en lichaam, loopt door tot in de slaapkamer.

Tijdens de perimenopauze hangen depressie en angst nauw samen met seksuele disfunctie:

Minder zin, moeilijker opwinden, en meer frictie in de relatie [3].

Niet omdat jij “minder wil”, maar omdat je neuro-hormonale landschap verschuift. Ondertussen schuift vaak ook de stofwisseling mee.

 **POWERLINE**

 Negatief lichaamsbeeld vergroot angst & depressie

De negatieve spiraal van depressie

Depressie en angst tijdens de menopauze gaan vaker samen met hoger BMI, meer buikvet en metabole problemen [1].

Dat is de biologische kant van de medaille — en het helpt verklaren waarom afvallen ineens anders voelt dan vroeger.

De menselijke tol is groot: meer sociale terugtrekking, minder bewegen, lagere kwaliteit van leven.

Postmenopauzale vrouwen met depressie waren 3× zo waarschijnlijk om een chronische ziekte, fysieke beperking of eenzaamheid te rapporteren [2]. 👤

En minder bewegen heeft zo ook weer zijn eigen consequenties:

In een grote studie hadden vrouwen die weinig bewogen niet alleen een hoger BMI en meer lichaamsvet, maar óók meer angst en depressie.

Vrouwen met minder spiermassa rapporteerden zelfs de zwaarste depressieve klachten [3].

Alles grijpt in elkaar: Stemming beïnvloedt je neiging om te bewegen. En minder bewegen zorgt weer voor meer angst en depressie.

 **POWERLINE**

 Slechte mood → minder bewegen → slechtere mood

Hand in hand naar de koektrommel

Waarom de overgang je naar de koektrommel duwt. Nee, het is geen gebrek aan wilskracht.

Dit is je biologie en psychologie die — tijdelijk — hand in hand naar de koekjestrommel wandelen. 🧠🍪

Je voelt het misschien al een tijdje. Minder grip op je emoties. Sneller geïrriteerd. Vermoeider.

En voor je het weet, hoor je het klikje van de koektrommeldeksel.

Niet omdat je geen discipline hebt, maar omdat je brein schreeuwt: “Even rust, alsjeblieft.”

In een studie uit 2024 bleken **vrouwen met (peri)menopauzale klachten zoals angst, depressie en hersenmist vatbaarder voor emotie-eten.**

Ook slaapproblemen, pijn en opvliegers vergrootten het risico op eetbuien [1]. Hoe zwaarder de klachten, hoe groter de emotionele ontregeling.

En dat is precies waar het misgaat: je brein zoekt balans, en eten is een snelle, chemische shortcut.

Bij emotie-eten is voeding even geen brandstof meer, maar een noodrem voor een overprikkelde zenuwstelsel. 🔄



Op zoek naar balans

Want negatieve emoties – angst, somberte, vermoeidheid – zijn tijdens de overgang niet alleen frequenter, maar ook intenser.

Ze worden directe triggers voor emotie-eten [2, 3]. Wanneer je brein spanning en verdriet wil dempen, vraagt het niet om komkommers.

Het vraagt om snelle dopaminestootjes. Calorierijk, zoet en vet eten voelen voor je brein als mini-antidepressiva [4, 5] 🌙➡️🍪.

En dat voelt, heel even, alsof alles weer klopt. Totdat de schuldgevoelens binnendringen. Want wat blijkt?

Niet het eten zelf, maar het gevoel van controleverlies – het idee dat je het “niet meer in de hand hebt” – vergroot de kans op meer eetbuien [6].

En hoe meer je dat denkt, hoe sterker het patroon wordt. Je brein leert: “Eten kalmeert.” En dat doet het... tot het dat niet meer doet.

En alsof de hormonale chaos nog niet genoeg is, saboteert slaaptekort je wilskracht ook nog eens van binnenuit (zoals eerder besproken).

Daarbovenop verandert je lichaam. Vet verdeelt zich anders, je gewicht kruipt omhoog, en je voelt je minder thuis in je eigen lijf.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🙄 Meer angst, somberte en vermoeidheid = meer cravings

🍪 Calorierijk eten voelt als mini-antidepressiva (voor even)

📌 Niet het eten, maar het gevoel van controleverlies voedt eetbuien

Is strenger diëten echt de oplossing?

Veel vrouwen reageren reflexmatig: strenger diëten, harder zijn voor zichzelf. Maar dit wakkert juist schuld-, schaamte- en overeet-cycli aan [1].

Je probeert controle te herwinnen met regels, maar elke misstap voelt als falen.

Een onderzoek ontdekte dat mensen die vasthouden aan rigide dieetstrategieën vaker last hebben van [2]:

- ✗ Symptomen van een eetstoornis
- ✗ Stemningswisselingen
- ✗ Obsessieve focus op lichaamsvorm en gewicht

✦ En dit is nog maar het begin.

Nieuw onderzoek met de Flexible or Rigid Control of Eating Scale (FORCES) laat het opnieuw zien: **rigide diëten werkt averechts [3].**

📊 In een andere studie zagen onderzoekers dat een rigide houding het juist lastiger maakt om gewicht vast te houden na een dieet [4].

Het verhoogde stress én de kans op terugval.



Dat mag niet!

En dat is een onderdeel van het probleem: zodra iets niet mag, wil je het juist nog liever. Dat is geen zwakte. Dat is psychologie.

☞ **Er is keihard bewijs dat het verbannen van bepaald eten juist meer trek veroorzaakt in precies dat wat je hebt geschrapt [5, 6, 7, 8, 9].**

In één studie leidde het schrappen van brood zelfs tot drie keer zoveel uitvallers [10].

En waarom lukt het veel mensen niet om hun nieuwe gewicht vast te houden?

Omdat ze stoppen met de 'regels' [11]. Jep — de regels die ooit werkten, worden op den duur... breekbaar.

💬 "Rules are meant to be broken." Geldt dus ook voor diëten.

🔒 Restrictie maakt dingen niet alleen aantrekkelijker, het geeft ze meer waarde en roept verlangen op [12, 13, 14, 15, 16].

Het is gewoon de natuur van de mens. We willen wat we niet mogen hebben. Menselijk, toch?



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🔒 Strenge regels verhogen stress, cravings én terugvalrisico
- 🔄 Restrictie activeert het verlangen — niet je wilskracht
- 📉 Rigide diëten saboteren je op de lange termijn

Waarom kiezen menopausale vrouwen voor streng?

💬 Maar waarom kiezen zoveel vrouwen in de overgang juist voor rigide dieetregels?

📊 In een grote studie onder 1.001 vrouwen van middelbare leeftijd zagen onderzoekers iets opvallends:

Tijdens de perimenopauze kwamen meer eetbuien voor, terwijl vrouwen na de menopauze juist neigden naar orthorexia — obsessief “clean” eten.

📈 **Beide patronen bleken sterk voorspeld te worden door ontevredenheid over het lichaam [1].**

🔍 En daar stopt het niet.

Het lijkt dat psychologische inflexibiliteit — moeite met het accepteren van lichaamsveranderingen of ouder worden — een belangrijke schakel is [2].

Het vormt de brug tussen lichaamsontevredenheid en rigide eetgedrag.

➔ **Met andere woorden: wie zich moeilijk kan aanpassen aan het veranderende lichaam, grijpt vaker naar controle.**

En bij vrouwen... gebeurt dat vaak via eten. En dit is een hele begrijpelijke reactie op druk + verandering.

Negatieve spiraal

Maar er is ook iets waar nooit over gesproken wordt — ⚠ De maatschappelijke druk.

De onzichtbare verwachting dat je als vrouw “jong, strak en slank” moet blijven [3, 4].

🔍 Het constante vergelijken, corrigeren en compenseren maakt eten niet rationeler... maar emotioneler.

Voeding verandert van brandstof in beloning. Van energie in emotie.

Mood → eten → schuldgevoel → méér eten. 🔄

Zo ontstaat een lus die zichzelf voedt. Letterlijk én figuurlijk.

🧠 Een intrigerende studie liet zien dat dit niet alleen tussen je oren zit.

Vrouwen met een niet-natuurlijke menopauze — vooral na eierstokverwijdering — worstelden vaker met restrictief eetgedrag [5].

Ze rapporteerden ook meer symptomen van eetstoornissen dan vrouwen die natuurlijk in de menopauze kwamen.

💡 **Dit lijkt erop te wijzen dat een abrupte hormoon-val de controlebehoefte rondom eten plots kan triggeren.**



3-SECONDEN SAMENVATTING

🔍 Ontevreden over je lijf? Dan zoek je controle

➡ Psychologische inflexibiliteit versterkt rigide eetgedrag

🔄 Abrupte hormoonval triggert controlebehoefte rond eten

Fix

Voeding

Minder nachtzweeten, meer slaap & energie door afvallen

Iedereen praat over gewicht en hormonen maar bijna niemand praat over dit: hoe gewichtsverlies je slaap verandert.

In de beroemde Women's Health Initiative Dietary Modification Trial zagen onderzoekers iets opmerkelijks [1]:

📊 **Vrouwen die 10% van hun gewicht verloren, hadden 89% meer kans om verlost te zijn van opvliegers en nachtelijk zweten. 🔥**

👉 En dát zijn precies de klachten die je 's nachts wakker houden. Zelfs een bescheiden daling van 5-10% lichaamsgewicht helpt al [2].

Het is alsof je je thermostaat eindelijk weer kalibreert. 🌡️ Afvallen draait dus niet alleen om vet kwijt. Het reset je hele metabole orkest [3]:

💡 **Betere insulinegevoeligheid → minder bloedsuikerschommelingen 's nachts (bye bye, cravings om 03:00).**

🚒 **Minder ontstekingen en cortisol → diepere, herstellende slaapcycli.**

🌙 **Lagere IL-6 en CRP (ontstekingsmarkers) → beter herstel en rustiger brein.**



Gematigd

Onderzoekers zagen dat een gematigde caloriebeperking van 15–25% je slaap én biologische klok versterkt [4].

Dit kwam door ontsteking en vetmassa te verlagen — zónder cortisol omhoog te jagen of je melatonine te verstoren.

Want melatonine is je natuurlijke nachtwaker. Na de menopauze daalt die sowieso — en overgewicht of onregelde ritmes maken dat erger.

Onderzoeken laten zelfs zien dat lage melatonine spiegels samenhangen met meer opvliegers en angst [5].

In een andere studie volgden onderzoekers gezonde volwassenen twee jaar lang op een **25% caloriebeperking**. En de resultaten? Verrassend zen [6]: 😊

📉 Minder spanning & depressieve klachten

zzz Betere slaap & meer energie

Zónder emotionele bijwerkingen. Sterker nog: hoe meer gewicht ze verloren, hoe beter ze zich voelden — fysiek én mentaal.

⚠️ Maar ga je te ver (>40% tekort)? Dan schiet je stresssysteem in overdrive.

De HPA-as (je stress-as) wordt hyperactief, melatonine daalt, en je slaap valt in stukjes [6].

De Obesity–Menopause Review vatte het mooi samen [7]: ❌ Te weinig eten → onregelde circadiaans ritme, meer slapeloosheid en meer opvliegers.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🔧 Afvallen kalibreert je thermostaat — én je slaap

💡 10% gewichtsverlies = 89% minder opvliegers

🌞 Te weinig eten = cortisolfeest, melatoninenood, slapeloosheid

Diëten = Verhoogde stress & cortisol?

We associëren “op dieet gaan” vaak met meer stress. Maar dit komt meestal niet eens door een verlaagde voedselinname zelf.

Eén studie liet zien dat zelfs alleen calorieën bijhouden zonder te diëten het gevoel van stress al verhoogde — zonder effect op cortisol zelf [1].

“Oké, het zorgt dus voor mentale stress maar toch ook voor lichamelijke stress?”

Klopt... voor maar een paar dagen.

Een meta-analyse van 13 studies liet zien dat de eerste dagen van je dieet je lichaam de HPA-as (je stresssysteem) activeert [2].

Zelfs bij een milde caloriebeperking (15–25%). Daarna past het zich aan — en kalmeert het weer.

Een gecontroleerde studie van 6 maanden liet zien dat een caloriebeperking van 25% leidde tot 10% gewichtsverlies...

Dit was met en zonder beweging. Maar géén verhoging van ochtend- of dagcortisol [3].

 **POWERLINE**

⚙️ Een mild tekort is geen stress, het is fine-tuning.

Gewichtsverlies zorgt voor minder ontstekingen **en meer kalmte**

Op de lange termijn gaat een matig gewichtsverlies je stresssysteem juist kalmeren.

Een 9-weeks programma met gematigde caloriebeperking liet nóg iets bijzonders zien [1]:

- ❤️ Lagere bloeddrukreacties tijdens mentale stress
- ❤️ Sneller herstel van hartslag na stressmomenten
- 💧 Vrouwen die het meeste vet verloren, hadden ook de laagste IL-6-stijging bij stress.

👉 Kortom: je zenuwstelsel leert letterlijk om kalmer te reageren.

In een grote RCT met 439 postmenopauzale vrouwen zagen onderzoekers dat een dieet met 10% caloriebeperking. Dit was mét of zonder beweging – leidde tot een flinke daling van ontstekingsmarkers [2]:

📄 CRP, IL-6 en SAA – allemaal bekende stress- en ontstekingsignalen.

💡 Vertaling: je hoeft geen cortisol te verlagen om minder “intern stressgevaar” te hebben.

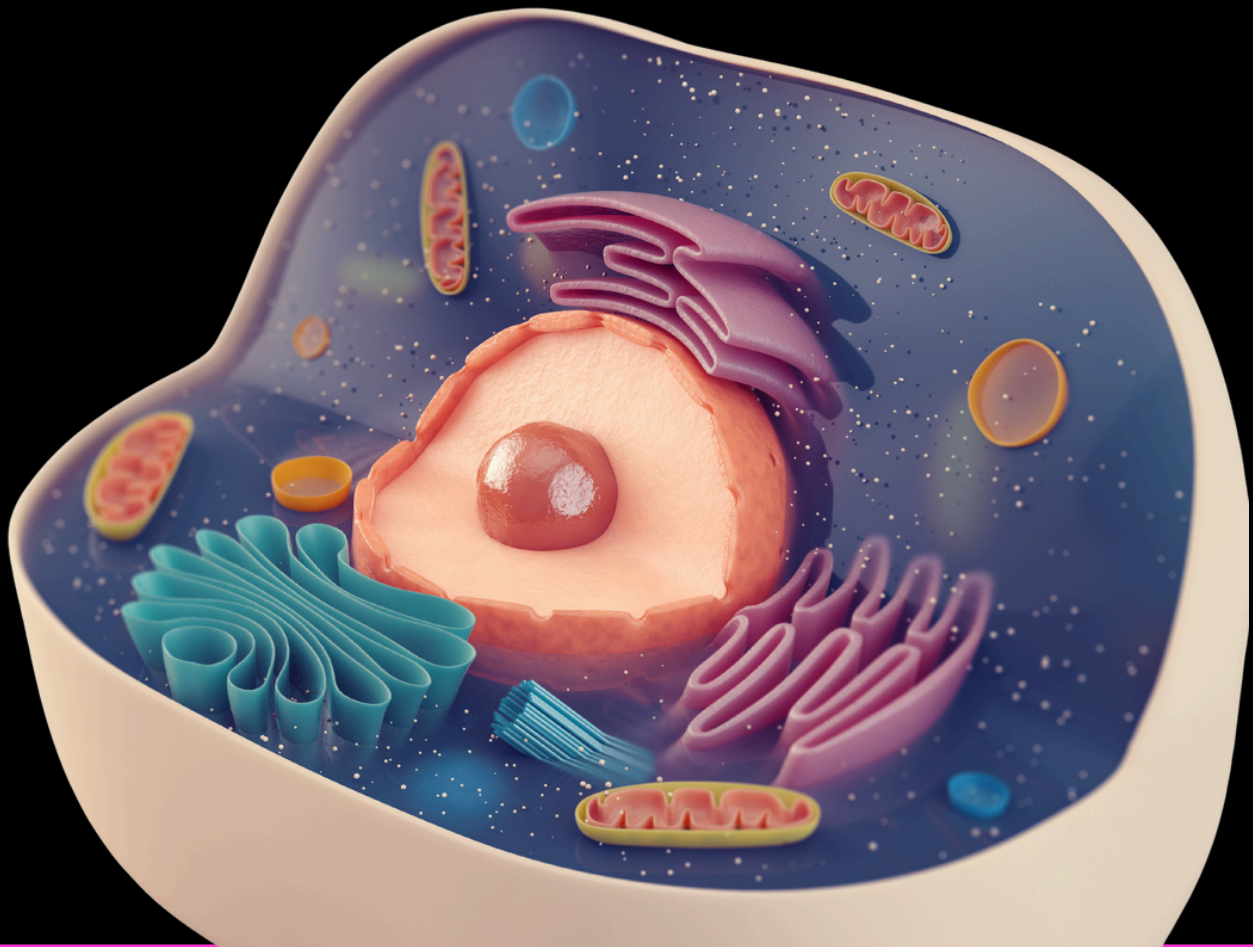


Het kalmeert

Minder ontsteking = minder chronische stressactivatie in je HPA-as (stresssysteem).

In een andere RCT daalden markers van oxidatieve stress met maar liefst 23% bij vrouwen die gewicht verloren en bewogen [3].

➔ Dat betekent: minder celschade, beter herstel, en een metabool systeem dat niet meer "in overdrive" vastzit.



💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

👤♀ Minder vet = minder interne onrust

🦋 Minder IL-6, CRP en oxidatieve stress = kalmere biochemie

❤️ Je zenuwstelsel leert letterlijk chillen

Eiwit: Je emotionele breinbrandstof

Eiwit levert aminozuren zoals tryptofaan, tyrosine en glutamine. Dat zijn de bouwstenen van jouw 'geluksstofjes':

- Serotonine (rust en tevredenheid)
- Dopamine (motivatie en drive)
- GABA (kalmering en balans)
- Melatonine (slaap)

Zonder voldoende eiwit? Dan heeft je brein letterlijk geen materiaal om die neurotransmitters te maken.

Bij vrouwen die 5+ jaar postmenopauzaal zijn, hangt een lagere eiwitname samen met meer depressieve klachten, stress en vermoeidheid [1].

In twee studies, 16 weken suppletie met whey eiwit verbeterden stemming, slaap én cortisolbalans bij vrouwen in de postmenopauze [2, 3].

Een meta-analyse liet zien dat eiwit je slaap niet verlengt, maar de kwaliteit gaat wél omhoog – vooral bij oudere vrouwen [4].

Maar... zorg dat je vooral producten kiest die rijk zijn aan tryptofaan.

Dit aminozuur is essentieel – letterlijk. Je lichaam kan het niet zelf maken, dus je moet het eten. En waarom is dat zo belangrijk?

Omdat tryptofaan de biochemische startlijn is voor serotonine (rust, stemming) en melatonine (slaap, ontspanning) [5, 6, 7].

Tryptofaan

Zonder voldoende tryptofaan kan je brein simpelweg minder van deze kalmerende stoffen aanmaken.

▼ En tijdens de overgang wordt dat nóg belangrijker. Dalend oestrogeen betekent ook dalende serotonine-activiteit.

En helaas... het brein wordt in deze fase óók minder gevoelig voor serotonine. Dubbel verlies dus – tenzij je je voeding slim inzet.

☞ **Denk niet alleen aan spieren – denk aan serotonine**

☞ **Denk niet alleen aan diëten – denk aan dopamine**

☞ **Eiwit is geen fitnesshype. Het is je mentale fundament.**

🥚 Top 10 tryptofaanrijke voedingsmiddelen:

1. **Vette vis** – zalm, tonijn, makreel, haring
2. **Gevogelte** – kipfilet, kalkoenfilet
3. **Zuivel** – Griekse yoghurt, kwark, cottage cheese, oude kaas
4. **Eieren** – hele eieren, vooral het eigeel
5. **Peulvruchten & soja** – linzen, kikkererwten, tofu, tempeh, edamame
6. **Noten & zaden** – pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad, amandelen
7. **Volkoren granen** – havermout, quinoa, volkorenbrood, boekweit
8. **Pure chocolade** – bij voorkeur 70% of hoger
9. **Melk & plantaardige melk** – koemelk, sojamelk, havermelk (vaak verrijkt met B-vitamines)
10. **Groene bladgroenten** – spinazie, boerenkool, andijvie (ondersteunen omzetting van tryptofaan naar serotonine)



3-SECONDEN SAMENVATTING

🥚 Eet eiwit → maak gelukshormonen.

🌙 Tryptofaan is je snelweg naar serotonine en melatonine.

⚡ Denk niet aan krachtvoer – denk aan mentale brandstof.

De magische effecten van serotonine

We zeiden net al: de stress van diëten is vaak tijdelijk. Maar let op — caloriebeperking kan je stemming wel flink raken.

☞ Serotonine — ook wel je “voel-je-goed”-stofje — regelt niet alleen je humeur, maar ook je cravings, en zelfs het gevoel van innerlijke veiligheid [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Maar hier komt het: om serotonine aan te maken, heeft je brein een constante aanvoer van het aminozuur tryptofaan nodig.

Nou, je weet inmiddels uit welke voedingsmiddelen je dit kunt halen. Dit zijn eiwitrijke producten, geen koolhydraatrijke.

Maar koolhydraten doen wél iets briljants: ze maken de weg vrij voor tryptofaan om je brein binnen te komen. 🧠✨

Hoe dan? Wanneer je koolhydraten eet, stijgt je insuline. En insuline duwt andere concurrerende aminozuren (o.a. leucine en valine) naar je spieren.

🚦 Daardoor blijft tryptofaan als een VIP achter in je bloedbaan — klaar om door de bloed-hersenbarrière te glippen [10].

Koolhydraten zijn letterlijk de chauffeur van je geluksstofjes. 🎯

✨ Combineer dit met tryptofaanrijke eiwitten (zoals ei, kalkoen of zuivel), en je krijgt een extra boost voor je serotonineproductie.

Bij vrouwen nog sterker

Zodra jij dus calorieën — en meestal dus ook koolhydraten — gaat schrappen?

📉 Daalt je tryptofaan → daalt je serotonine → daalt je stemming. Je brein krijgt letterlijk minder toegang tot blijdschap.

Onderzoekers zagen dat te weinig eten of te weinig koolhydraten serotonine-waarden én het aantal serotonine-receptoren verlaagt [[11](#), [12](#), [13](#), [14](#)].

👉 Met andere woorden: zelfs al wil je blij zijn, je brein reageert minder goed op plezier. En bij vrouwen? Is dat effect nog véél sterker.

🍷 Oestrogeen houdt normaal je serotoninesysteem in balans. **Maar bij een calorie- of koolhydraattekort keldert serotonine bij vrouwen extra snel.**

Resultaat?

👧♀ Prikkelbaarheid, emotionele instabiliteit, paniekgevoelens en piekeren. Daarom zie je bij vrouwen ook vaker eetstoornissen ontstaan.

🧠 Want wanneer serotonine daalt, stijgen obsessieve gedachten over eten, gewicht en controle [[15](#), [16](#), [17](#), [18](#)].

En voor je het weet raak je verstrikt in die giftige cirkel van zelfkritiek en zelfbeperking.

🛑 Dus denk twee keer na voordat je alles met suiker slikt. Je stemming is ook onderdeel van je gezondheid.

En wie zich mentaal goed voelt, maakt véél betere keuzes.

💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🧠 Serotonine zakt sneller bij vrouwen — voeding is je eerste hulp
- 🍷 Combineer tryptofaan + koolhydraten = instant breinvoordeel
- 🧠 Wees dus voorzichtig met koolhydraatarme diëten

Wat jij kan leren van ratten die verslaafd zijn aan cocaïne

🌀 Het leven is chaotisch. Onvoorspelbaar. En precies daarom zoeken we massaal naar controle.

🧠 Wetenschappers ontdekten iets fascinerends:

Zodra het leven als oncontroleerbaar voelt, stijgt je stressniveau – en je lichaam reageert alsof er gevaar dreigt.

Maar... zodra je denkt dat je zelf invloed hebt op wat er gebeurt? Daalt die stress als sneeuw voor de zon. ❄️

💡 En daar komt de clou:

Je hoeft het niet eens écht onder controle te hebben. Het gaat om het gevoel van controle.

🔍 De beroemde psycholoog Steven Dworkin liet dit op een nogal extreme manier zien – met ratten en cocaïne [1].

🐭 **Twee ratten. Zelfde drugs. Heel ander einde.**

De eerste rat kreeg elke keer een shotje cocaïne als hij op een hendel drukte.

Het beestje bleef maar drukken... en stierf uiteindelijk door uitputting. Geen eten. Geen slaap. Alleen maar doordauwen.



Rat 2

De tweede rat kreeg exact dezelfde hoeveelheid cocaïne — maar dan automatisch, via een slangetje in z'n hersenen.

Geen keuze. Geen knopje. Geen controle.

! En weet je wat?

De tweede rat stierf sneller. Niet door meer drugs. Maar doordat hij nergens invloed op had.

Deze bizarre uitkomst is keer op keer bevestigd — ook met andere stressoren, zoals elektrische schokken ⚡.

En ja, ook bij mensen (geen zorgen: die experimenten gingen niet tot de dood 😊).

De les?

👉 Het gevoel van controle bepaalt hoe heftig je lichaam reageert op stress [2, 3, 4, 5, 6].



3-SECONDEN SAMENVATTING

🧠 Geen controle voelen = stressalarm

👁️ Illusie van controle? Vaak al genoeg

🐭 Zelfs ratten willen gewoon een beetje zeggenschap

Minder regels, meer regie

🗑️ En wat heeft dit met afvallen te maken? Veel meer dan je denkt. Want wat doen mensen massaal als ze willen afvallen?

Ze grijpen naar een streng dieet vol regels. Niks mag. Alles moet.

Mensen zijn op zoek naar structuur. Orde. Voorspelbaarheid. Zodat we minder stress en meer controle ervaren 🗝️ [1].

Maar we zagen eerder al dat rigide diëten veel nadelen met zich meebrengen. Het is dus een illusie.

Want zodra je een keertje uit de bocht vliegt — omdat het leven nou eenmaal niet voorspelbaar is — voel je je direct... stuurloos.

En dat gevoel triggert paniek, schuld, en opgeven.

- 📧 "Ik heb het verpest."
- 📧 "Zie je wel, ik kan dit niet."
- 📧 "Morgen begin ik opnieuw."

Of gewoon: "Laat maar. Alles is nu toch al mislukt." (De klassieke alles-of-niks-valkuil.)

Wat dan wel?



Een flexibele aanpak

Een aanpak waarbij jij niet hoeft te crashen zodra het leven afwijkt van je plan. Een aanpak waarbij je kunt bijsturen.

Want jij hebt de controle. Niet het dieet. Niet de regels. Niet de chaos. En dát gevoel – van controle zónder keiharde restricties – is goud waard.


Die boekten juist betere resultaten, bleven stabiel op gewicht, en hadden minder last van psychische stress.

  Minder dieetdrama = meer resultaat.

Een derde studie vond nóg meer voordelen [3]:

- ✓ Minder eetbuien
- ✓ Lager BMI
- ✓ Minder depressieve en angstige gevoelens

Zelfs bij oudere vrouwen met overgewicht leidde een toename in flexibiliteit tot betere resultaten [4].

 Wat al deze onderzoeken laten zien? Een rigide dieet is als een strak gespannen snaar. Eén tikje – en twang! – alles ligt overhoop.

Maar een flexibele snaar? Die buigt mee. Veert terug. Blijft in tune. En precies dát is de sleutel:

Je mentale veerkracht bepaalt hoe lang je dit volhoudt. En hoe goed je je erbij voelt.

3-SECONDEN SAMENVATTING

 Strenge diëten geven schijncontrole

 Eén foutje = alles naar de knoppen

 Flexibel eten = vrijheid mét regie

Hij Viel 12 Kilo Af Door Oreos Te Eten

Klinkt als clickbait, toch? 🤔 Dat is het zeker niet.

👤 Mark Haub, een professor aan Kansas State University, wilde een simpele vraag testen:

👉 Kun je afvallen én je gezondheid verbeteren terwijl je vooral junkfood eet – zolang je calorie-inname maar laag blijft?

Hij begon op 96 kilo ⚖️ en met 33,4% lichaamsvet 🧠📊[1].

Twee maanden lang at hij 1.800 calorieën per dag – maar het grootste deel daarvan kwam uit koekjes 🍪🍩🍫.

(Oké, hij nam ook wat eiwitshakes 💪 en groenten 🥬 – hij was niet helemaal gek.)

Twee maanden later?

- ✅ 12 kilo kwijt
- ▼ LDL (slecht cholesterol) met 20% omlaag
- ▲ HDL (goed cholesterol) met 20% omhoog

Tof verhaal, toch?! 🎉 Maar... is het alleen een leuk verhaal? 🤔🧠 Tijd om naar de wetenschap te kijken.

 **POWERLINE**

🍪 Het ging niet om de Oreo's... Het ging om het calorietekort.

Koolhydraten VS Vet

Strijd

🔪 Koolhydraten maken je dik. 🐾 Nee, vet maakt je dik. Komt het bekend voor? Hier is de realiteit:

👉 **Als de calorieën gelijk zijn, maakt het geen moer uit.**

📖 Er zijn meta-analyses [1, 2, 3]. Er zijn reviews [4, 5, 6, 7]. En individuele studies die allemaal hetzelfde laten zien [8, 9, 10, 11, 12]:

Veel koolhydraten en weinig vet of veel vet en weinig koolhydraten, de resultaten zijn vrijwel gelijk. Zelfs met diabetes type 2 → geen verschil.

💡 Het echte verschil? **Calorieën erin vs. calorieën eruit.**

Dus nu kun je stoppen met stressen over of het brood of de boter je nu dik maakt.



 **POWERLINE**

📖 Gelijke calorieën = gelijke vetverbranding, ongeacht je macroverdeling

Spiere

Sterkere spieren, diepere slaap

Wat als ik je vertel dat de sleutel tot beter slapen geen melatoninepil is... maar een halter? 🏋️♀️

In een gecontroleerde studie bij postmenopauzale vrouwen met dagelijkse opvliegers gebeurde iets verbluffends [1]:

Na 15 weken krachttraining, 3× per week, zagen onderzoekers:

- 😴 Minder slaapproblemen
- 🌸 Betere levenskwaliteit
- 🔥 Minder opvliegers en nachtelijk zweten

Krachttraining helpt je dus niet alleen je spieren — het kalmeert ook de nachtelijke chaos in je temperatuurregeling.

Minder wakker worden, minder zweten, meer diepe slaap. 📄 En het blijft niet bij één studie.

Een meta-analyse van 13 RCT's bevestigde dat **zowel cardio als krachttraining de slaapkwaliteit significant verbeteren [2]**.

👉 Vooral bij matige tot hoge intensiteit. Laag tempo? Geen effect.

🌟 Moraal: progressie telt — niet perfectionisme, maar prikkel.



Gouden combi

🧠 En de nieuwste data maakt het nóg interessanter.

In 2025 zagen onderzoekers dat vrouwen die **krachtraining combineerden met creatine** niet alleen sterker werden...

Maar óók beter slapen — vooral de vrouwen in de perimenopauze [3].

💡 Waarom?

Meer spierkracht = betere glucoseregulatie, meer herstel, stabielere temperatuur.



💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

🧠 Krachtraining = natuurlijke slaappil

🔥 Minder opvliegers, meer diepe slaap

💪 Vooral effectief bij vrouwen in de perimenopauze

Krachtraining: Minder angst & depressie

Meer energie

In het eerste genoemde onderzoek van het vorige hoofdstuk gebeurde nóg iets bijzonders [1]:

Niet alleen slapen vrouwen beter en hadden ze minder opvliegers — hun stemming en emotionele welzijn gingen er ook flink op vooruit. 🌸

En het mooiste? Je hoeft er geen maanden voor te zwoegen.

Een onderzoek uit 2023 liet zien dat slechts 4 weken krachtraining, 2× per week, al zorgde voor [2]:

- 📈 Minder angst en depressie
- 😌 Minder verwarring en vermoeidheid
- ⚡ Meer energie én betere slaapkwaliteit

💡 Kortom: een paar gewichten tillen doet meer voor je hoofd dan een halve zelfhulpboekenkast.



 **POWERLINE**

📖 Krachtraining is geen therapie, maar het voelt wel zo.

Train niet alleen je spieren maar ook je **stresssysteem**

We weten allemaal dat krachttraining spieren bouwt – maar wist je dat het óók je stress-as traint? 🧠

Onderzoek laat zien dat regelmatige krachttraining je HPA-as (je hormonale stresssysteem) weer in balans brengt [1].

📈 Minder baseline-cortisol

✨ Een afgevlakte stressreactie bij acute prikkels

💪 En meer veerkracht in het dagelijks leven – zelfs bij vrouwen in de overgang of onder chronische stress.

👉 Met andere woorden: je lichaam leert letterlijk om rustiger te reageren. Krachttraining is biochemische hersenhygiëne:

✨ Meer endorfines en serotonine → beter humeur, minder spanning

😴 Diepere slaap → lagere cortisolniveaus

🔥 Minder IL-6 en CRP → minder ontstekingsstress

Elke training is dus een kleine reset voor je zenuwstelsel.

Zelfs bij mensen onder extreme stress, zoals kankeroverlevenden, verbeterden krachttraining en cardio samen zowel de slaapkwaliteit als de levenskwaliteit. 🤝

En dat zónder dat stress of vermoeidheid toenam – integendeel, ze voelden zich juist sterker en stabiel [1].

 **POWERLINE**

⚙️ Elke rep kalmeert je stress-as. Krachttraining is stresstherapie in beweging.

Beweging

Pilates & Yoga voor een betere **Mind & Body**

Niet elke vrouw wil dumbbells tillen – en dat hoeft ook niet. Soms is de kracht juist zacht.

In een studie met 30 postmenopauzale vrouwen verbeterde Pilates bijna elk aspect van hun welzijn [1]:

- ✓ Minder overgangsklachten
- 😊 Betere stemming
- 💕 Verbeterde seksuele functie

💬 Pilates is holistisch, veilig en duurzaam – ideaal voor vrouwen die lichaam en hormonen weer in balans willen brengen.

Denk aan het als hormoonvriendelijke bewegingstherapie: lichaam en geest weer in sync. 🌸

Een meta-analyse uit 2024 toonde aan dat mind-body training (zoals yoga of Pilates) even krachtig werkt voor je psyche [2].

De effecten bij (post)menopauzale vrouwen waren indrukwekkend:

- 🧠 Minder angst
- 💬 Minder depressie
- zzz Minder vermoeidheid
- 🌙 Betere slaap

Fysiek, mentaal, sociaal & emotioneel

Ander onderzoek toont dat yoga niet alleen de kwaliteit van leven verbetert maar ook insulineresistentie en stress verlaagt [2, 3].

Ook kun je voor ademhalingsoefeningen kiezen.

Diepe ademhalingsoefeningen verminderen overgangsklachten aanzienlijk en verbeteren zowel je slaap als je stressniveau [4]. 🌙

Dan zakt niet alleen je stressniveau, maar ook je kans op emotioneel eten [5].

Zelfs traditionele bewegingsvormen zoals Kang Duding — gestructureerde Chinese oefenroutine — laten indrukwekkende resultaten zien. 🌿

Ze verbeteren de levenskwaliteit op fysiek, mentaal, sociaal én emotioneel vlak [6].



3-SECONDEN SAMENVATTING

🌸 Zachte kracht, groot effect — Pilates en yoga kalmeren lijf én brein

💖 Minder klachten, meer rust, betere stemming

🧘♀️ Mind-body training is hormoontherapie zonder pil

De antidepressieve kracht van **beweging**

In 2024 gooiden wetenschappers van BMC Public Health alles op een hoop – 26 gerandomiseerde studies, 2.170 vrouwen, en één vraag [1]:

Wat doet bewegen écht met het brein van vrouwen na de menopauze?
Het antwoord: heel veel:

- 📈 Depressieklachten daalden flink
- 💬 Angst zakte mee omlaag

💖 En raad eens wat er bovenaan stond?

👉 **Aerobe training – oftewel: lekker bewegen met ritme en adem.
Wandelen. Fietsen. Zwemmen. Dansen in je woonkamer.**

Niet het soort 'cardio' waar influencers over klagen, maar de soort die je biochemie herschrijft.

Onderzoekers noemden het letterlijk: "Een van de meest effectieve vormen van natuurlijke antidepressiva bij vrouwen na de menopauze."

Oftewel: dopamine op sneakers.



Frisser wakker worden

Zelfde jaar, andere onderzoeksgroep [2]: 19 gecontroleerde studies over slaap bij vrouwen in de overgang. Wat bleek?

🕒 Slechts drie keer per week bewegen, 70–90 minuten per sessie, gedurende 8 tot 10 weken.

Dit verbeterde de slaapkwaliteit significant → ^zSneller inslapen. Dieper doorslapen. Frisser wakker worden.

En het mooiste? ← **De beste resultaten kwamen bij lage tot matige intensiteit (60–70% van je max hartslag).** Of in gewone mensentaal:

- ← Je kunt nog praten, maar zingen wordt lastig.
- ← Je hart klopt stevig, maar niet alsof je op de vlucht bent.

Geen HIIT. Geen moordtempo. Gewoon ritme, adem, flow.

In een grote RCT traiden 248 vrouwen 3× per week, twaalf weken lang op matige intensiteit (60–70% van max hartslag). Ze merkten [3]:

- 😊 Minder depressieve gevoelens
- 🇺🇸 Betere slaap
- 🌙 Minder slapeloosheid



Korte termijn, groot effect

Zhao en collega's bevestigden dit in een community van 289 vrouwen in de perimenopauze [4]. En de vrouwen die bleven doorgaan na de studie?

👉 Die hadden nóg betere resultaten. 🏃 Cardio heeft dus een dosis-responsrelatie: hoe vaker je beweegt, hoe beter je brein reageert.

Cardio is geen straf. Het is geen "vetverbrandingsmachine". Het is biochemische hersengymnastiek.

Elke keer dat je beweegt:

- 🌟 Verhoog je dopamine
- 🌟 Kalmeer je cortisol
- 🌟 En voed je serotonine

Met andere woorden:

👉 Je danst letterlijk je stress weg.



💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🧠 Wandelen, fietsen, zwemmen = eigen antidepressivum
- 🇳🇱 Beter slapen, minder stress — zonder pillen
- 🌟 Elke stap kalmeert je brein en laadt je op

Supplementen

De 4 supplementen met de grootste spierballen

Niet omdat een influencer met een kortingscode het roept... Maar omdat de wetenschap het keer op keer laat zien.

👉 Hier zijn de 4 supplementen met de meeste spierballen qua bewijs:

Omega-3 (EPA + DHA)

👉 Helpt bij: dieper slapen, rustiger hoofd, beter humeur. Omega-3 vetzuren maken letterlijk je brein soepeler — en dat voel je.

Ze smeren je zenuwstelsel, verlagen ontsteking, en verbeteren de 'praatjes' tussen je hersencellen.

In studies bij vrouwen na de overgang? 🧪 Verbeterde slaap en vitaliteit — al binnen 8–16 weken [1, 2].

🧠 Over stemming? De resultaten zijn gemixt.

Sommige studies tonen duidelijk minder depressieve klachten... maar andere zien géén verschil met placebo [3].

💡 **Dosis: 2–4 g per dag (EPA + DHA samen). Kies visolie of algenolie.**



Vervolg

Creatine monohydraat

☞ Helpt bij: helderder denken, minder mentale vermoeidheid, betere slaapkwaliteit.

Creatine is als een intern espresso-shot voor je hersencellen – maar dan zonder de crash.

✨ In nieuwe studies bij overgangsvrouwen: betere stemming én slaap [4]. Het is de batterij-upgrade waar je brein op wachtte 📱⚡

💡 **Dosis: 3–5 g per dag (kan gewoon in je koffie of shake).**

Magnesium (glycinaat of citraat)

☞ Helpt bij: sneller in slaap vallen, minder piekeren, kalmer zenuwstelsel.

Magnesium is je natuurlijke chillpil – activeert GABA (je innerlijke rempedaal) en helpt cortisol naar beneden duwen.

zz In klinische richtlijnen staat 'ie als first-line tegen menopauzale slapeloosheid [5].

💡 **Dosis: 200–400 mg elementair magnesium, bij voorkeur 's avonds.**



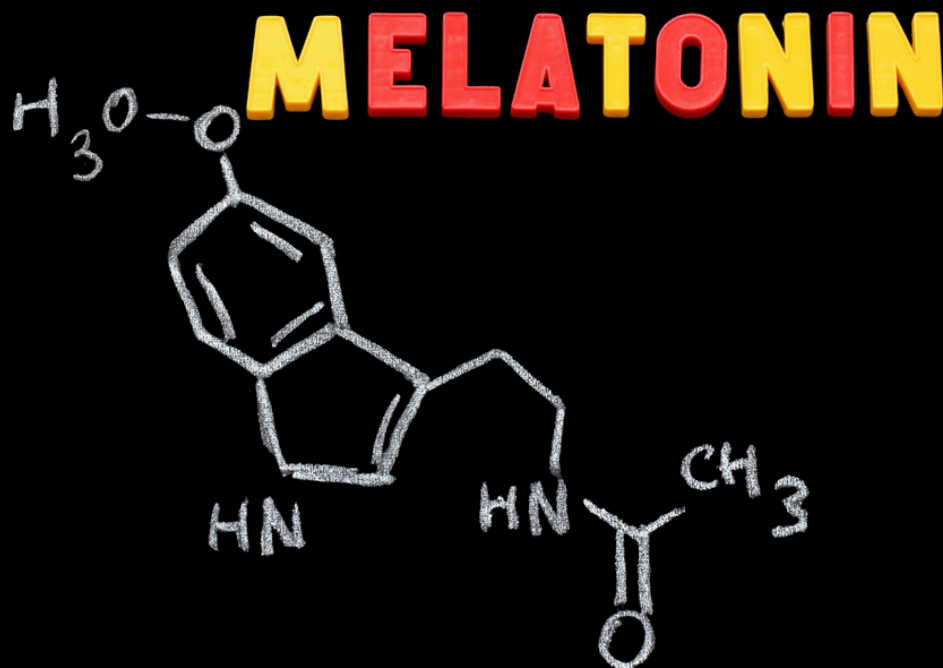
Nog een vervolg

Melatonine

☞ Helpt bij: sneller in slaap vallen, beter ritme. Melatonine is geen hamer – het is een klok. Je natuurlijke 'slaap-aan' signaal.

📊 Lage dosering blijkt het krachtigst bij slapeloosheid door hormonenschommelingen [5].

💡 **Dosis: 0,3–3 mg, 30 minuten voor bedtijd.**





⚡ POWERLINE

✳ Soms zijn supplementen geen luxe, maar slimme hulp. Voeg ze toe, voel het verschil. Voor je lijf. En voor je hoofd.

SAMENVATTING


 Hormonale chaos → slapeloze nachten → hongerig brein + ongeremd.

 Minder slaap = meer vet + meer insuline resistentie


 Minder slaap → minder energie → minder beweging

 Slaap en stress versterken elkaar in een kip-of-ei-cyclus

 Oestrogeen daling ontregelt stresssysteem (HPA-as)

 Midlife stress verhoogt cortisol méér dan oestrogeendaling zelf

 Het draait om cortisol timing – niet om elimineren

 Bij acute stress is cortisol briljant, bij chronische destructief

 Cortisol verhoogt cravings voor rommelvoer

 Chronische stress breekt spieren af

 Ontsteking maakt je brein emotioneler & minder veerkrachtig

 Negatief lichaamsbeeld vergroot angst & depressie

😞 Meer angst, somberte en vermoeidheid = meer cravings

🍷 Calorierijk eten voelt als mini-antidepressiva (voor even)

🔒 Strenge regels verhogen stress, cravings én terugvalrisico

🌡️ Afvallen kalibreert je thermostaat — én je slaap

💡 10% gewichtsverlies = 89% minder opvliegers

⚙️ Een mild tekort is geen stress, het is fine-tuning.

👤♀️ Minder vet = minder IL-6, CRP en oxidatieve stress = kalmere biochemie

⚡ Denk niet aan krachtvoer (eiwit)— denk aan mentale brandstof en gelukshormonen

🌙 Tryptofaan is je snelweg naar serotonine en melatonine, koolhydraten zijn de chauffeurs

🧠 Serotonine zakt sneller bij vrouwen — voeding is je eerste hulp

🍞 Wees dus voorzichtig met koolhydraatarme diëten

🔊 Combineer tryptofaan (eiwit) + koolhydraten = instant breinvoordeel

🔄 Flexibel eten = vrijheid mét regie

📊 Gelijke calorieën = gelijke vetverbranding, ongeacht je macroverdeling

📈 Krachttraining = natuurlijke slaappil

⚙️ Elke rep kalmeert je stress-as. Krachttraining is stresstherapie in beweging.

🌸 Zachte kracht, groot effect — Pilates en yoga kalmeren lijf én brein

🌟 Soms zijn supplementen geen luxe, maar slimme hulp.

💊 Vooral omega 3, creatine (monohydraat), magnesium (citraat of glycinaat), melatonine kunnen een verschil maken.

Verstoorde Microbioom

Niet alleen je brein en stemming voelen het... ook je darmen

Een recente studie in Nature npj Women's Health liet zien dat de overgang niet alleen je hormonen herschikt.

Het verandert ook je brein. Je trek. Je stemming. En... je darmen 🤢. Oftewel, je microben.

Van je mond tot je maag, van je slijmvliezen tot je dikke darm [1].

▼ Zodra oestrogeen en progesteron dalen, wordt het slijmvlies dunner en droger en de bacteriële diversiteit zakt.

Ook de "spraak" tussen hormonen en microben raakt ontregeld [2, 3]. Het totale profiel schuift op richting een meer "mannelijk" patroon.

🦠 De bacteriën die je jarenlang hebben geholpen bij spijsvertering, ontstekingsremming en hormoonstofwisseling?

Die verdwijnen langzaam naar de achtergrond.

En in hun plaats verschijnen andere — vaak minder behulpzame — bacteriesoorten. Zoals Bacteroides en Prevotella [4].



Hormonale partner

Wat veel vrouwen (en artsen) niet weten: je microbiom is niet alleen betrokken bij spijsvertering. Het speelt óók een rol in:

- je oestrogeenbalans
- je stemming
- je hart- en botgezondheid

In je darmen woont een speciale groep bacteriën die bekendstaat als het estroboloom – een team dat oestrogeen kan activeren of deactiveren [5].

Wanneer dit systeem uit balans raakt, lijkt dat samen te gaan met veranderingen in je hormoonniveau en hoe je lichaam daarop reageert [6, 7].

Gevolg?

- ☞ Meer stemmingswisselingen
- ☞ Meer risico op osteoporose
- ☞ Meer problemen met cholesterol en bloedsuikerregulatie [8]
- ☞ En ja... zelfs invloed op je mondgezondheid. Die droge mond is dus niet “gewoon de leeftijd”

Studies laten zien dat vrouwen met een sterker ontregeld microbiom vaker zwaardere menopauzale klachten rapporteren.

Denk hierbij aan angst, depressie en botverlies.

Dit verband wordt mogelijk mede verklaard door veranderingen in tryptofaan- en vetmetabolisme [9, 10].



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🔄 Oestrogeen zakt → darmflora verandert → klachten nemen toe
- 🧠 Microben beïnvloeden je brein, botten en bloedsuiker
- 🍷 Verstoorde darmbacteriën = zwaardere overgangsklachten

Al aan het stress eten? Je microbioom versterkt **dat effect**

Zoals je eerder las, doet korte stress iets anders dan chronische stress. Een beetje spanning dempt je eetlust. Maar langdurige stress?

Die verhoogt cortisol én ghreline — je hongerhormoon. Daardoor krijg je méér trek. En dan ook nog eens in vet, zout en zoet [1].

Maar hier komt het:

Een ontregeld microbioom versterkt dat effect.

Hoe? Door de aanmaak van serotonine en dopamine te beïnvloeden — jouw feel-good-neurotransmitters [2]. 🧠

En als die dalen?

- ➔ Slechte mood
- ➔ Slechtere keuzes
- ➔ Slechtere maaltijden

Slechte stemming → slecht microbioom → slechte snacks [3]. 🔄



Darm-brein-microbioom-as

Eetlust-ontregeling is dus nooit puur psychologisch. Het is biochemisch, microbiel én emotioneel – alles grijpt in elkaar.

De darm-brein-microbioom-as verbindt drie werelden:

Je hersenen, je darmen en je microben.

En wat blijkt? Ze praten met elkaar via twee-richtingsverkeer.

En dit zit vol feedbacklussen, signalen en chemische sms'jes die je stemming, je trek en zelfs je veroudering beïnvloeden [13].

Het vormt waarschijnlijk de ontbrekende schakel tussen stress, stemming en gewicht.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🧠 Microbioom in disbalans = snackdrang in overdrive
- 🧬 Verstoorde darmen verlagen je feel-good-stoffen
- 😞 Slechte mood → slechtere darmen → slechte snacks

Fix

Supplementen

Heeeeeeeel misschien gunstig, maar geen magische fix

Om maar met de deur in huis te vallen...

Er is nog géén enkel supplement dat het microbioom van vrouwen in de overgang met zekerheid verbetert op een manier die meetbaar bijdraagt aan gezondheid of welzijn.

Er zijn boeiende aanwijzingen — maar nog niks wat je met droge ogen kunt aanbevelen als: “Ja, dit werkt.”

Een veelbelovende RCT liet minder stress en depressieve klachten zien bij vrouwen die 6 weken lang probiotica slikten [1].

Maar... het betrof een kleine studie (84 vrouwen) en de resultaten zijn nog niet gerepliceerd. Interessant? Ja. Bewijs genoeg? Nee.

Sommige RCT's met obese vrouwen na de overgang toonden verbetering in ontsteking, cholesterol en insulinegevoeligheid na 12 weken met multispecies-probiotica [2, 3].

Klinkt goed, maar let op:

- De effecten verdwenen zodra ze stopten
- Niet elke stam werkt
- De impact op lange termijn? Onzeker.

✚ Conclusie: Mogelijk gunstig als tijdelijke support — maar géén magische fix.

Geen sterk bewijs

🚫 Wat (nog) niet werkt:

- Synbiotica (combi van pre- en probiotica): interessant idee, maar bewijs ontbreekt [4].
- Lactobacillus acidophilus/plantarum: geen effect op botdichtheid of metabolisme [5].
- Vaginale probiotica: verbeteren lokale flora, maar geen bewezen impact op je algemene gezondheid [6].

✅ Eerlijke conclusie:

Tot nu toe is er geen enkel probioticum, prebioticum of synbioticum dat het microbiom of de gezondheid van vrouwen in de overgang duurzaam en aantoonbaar verbetert.

De meeste effecten zijn:

- ◆ Klein
- ◆ Tijdelijk
- ◆ Inconsistent tussen studies



3-SECONDEN SAMENVATTING

🔄 Er is geen supplement dat het microbiom aantoonbaar verbetert

🧠 De effecten zijn klein, tijdelijk en inconsistent tussen studies

💊 Pillen zijn (nog) niet de oplossing voor je microbiom.

Voeding

Wat wel werkt voor je microbioom

Je verbetert je microbioom dus niet met een wonderpil of een “gut reset cleanse” van Instagram. Maar met wat dan wel eigenlijk?

Simpel... leefstijl. Wetenschappers vonden het soort voeding dat je darmflora laat floreren:

- ✓ Veel groenten
- ✓ Peulvruchten, noten, vis, olijfolie
- ✓ Volkorengranen, bessen, kruiden

Deze eetpatronen verhogen diversiteit én stimuleren supersterke bacteriën zoals Akkermansia en Faecalibacterium prausnitzii.

Deze worden beide gelinkt aan minder ontstekingen, betere glucoseregulatie en minder buikvet bij vrouwen in de overgang [1].

Je darmen houden meer van olijfolie dan van onzin in capsules.

De gezondheidsvoordelen van zo'n soort dieet werd nogmaals bevestigd door een gigantisch onderzoek.

Bij dit onderzoek werden 105.015 gezondheidswerkers 30 jaar lang gevolgd , en wat bleek [2]:

🚩 Slechts 9,3% haalde de 70 in uitstekende gezondheid.

Dus zonder chronische ziekten, zonder fysieke beperkingen én zonder cognitieve achteruitgang.

Het verschil?

Niet een wonderpil. Maar wat er elke dag op hun bord lag. 🍽️

✅ Meer van dit:

- 🥬 Groenten, fruit & volkoren granen
- 🥜 Noten, peulvruchten & onverzadigde vetten
- 🥛 Magere zuivel

❌ Minder van dit:

- 🥩 Bewerkt rood vlees
- 🍷 Suikerrijke drankjes
- 🧴 Te veel natrium en transvetten

🎯 Conclusie?

Het klassieke, mediterrane-achtige eetpatroon – blijft één van de sterkste voorspellers van vitaal ouder worden.

Daarnaast versterkt vezelrijke voeding je darmwand en voorkomt het ontstekingslekken.

Het kalmeert je immuunsysteem van binnenuit [3]. Wat dit betekent?

Vezels zijn geen detox-hype. Ze zijn het ontbijt van je goede bacteriën. 🌱



En vlees?

Maar hoe zit het met vlees hoor ik je denken.

In één opvallende studie hadden vegetariërs 35% minder kans om gezond oud te worden dan omnivoren [4].

En met 'gezond' bedoelen we: zónder chronische ziekten, zónder cognitieve achteruitgang, zónder fysieke beperkingen.

Wat bleek?

📌 Een volledig plantaardig dieet zonder dierlijke toevoegingen lijkt voor sommige ouderen juist te eenzijdig.

🔍 De onderzoekers concludeerden dat het toevoegen van kleine hoeveelheden dierlijke producten — **zoals ei, vis of zuivel — de gezondheid van oudere vegetariërs kan verbeteren.**

🐟🧀 Kortom:

Plantaardig, maar met strategische dierlijke toevoegingen lijkt gezonder dan uitsluitend plantaardig.

Niet zwart-wit. Wel slim gebalanceerd. 🗚️ Niet sexy. Wel effectief. En elke dag een keuze die jij kunt maken. 💪



Wat niet werkt

⊘ Wat niet werkt op dieetvlak:

- **Koolhydraatarm of keto** → verlagen de bacteriële diversiteit bij langdurig gebruik [3].
- **Vezelarm of vetrijk dieet** → minder goede bacteriën, méér ontsteking [5].

Extreme diëten klinken stoer, maar leveren zelden blijvend resultaat op. In de praktijk wint een gebalanceerde aanpak bijna altijd .



3-SECONDEN SAMENVATTING

🥗 Mediterrane voeding + vlees & zuivel = spierballen voor je darmen

🌿 Vezels zijn het ontbijt van je goede bacteriën

🚫♀ Blijf weg van koolhydraatarm/ vetrijk (of andere extreme aanpakken)

Beweging

Darm-medicijn zonder **bijsluiter**

Je traint niet alleen je benen of conditie – je traint je bacteriën.

Uit onderzoek blijkt dat beweging gewoon darmtherapie is zonder bijwerkingen.



Een stevige wandeling of fietssessie doet meer dan je denkt.

In een baanbrekende RCT veranderde aerobe training letterlijk de darmflora bij postmenopauzale vrouwen met metabole risico's [5].

Ze deden dit 3-5x per week en trinden op 60-75% van hun max hartslag. Dit leidde tot:

- 🎯 Meer diversiteit,
- 🎯 Minder ontstekingsmarkers,
- 🎯 Sterkere darmbarrière.

 **POWERLINE**

  Wandelen is darmtherapie zonder bijsluiter

⚡ SAMENVATTING

🧠 Microben beïnvloeden je brein, botten en bloedsuiker

🍷 Verstoorde darmbacteriën = zwaardere overgangsklachten & verlaging feel-good-stoffen

🍷 Microbioom in disbalans = snackdrang in overdrive

😞 Slechte mood → slechte snacks → slechtere darmen

🔄 Er is geen supplement dat het microbioom aantoonbaar verbetert

🧠 De effecten van huidige supplementen zijn klein, tijdelijk en inconsistent tussen studies

🍷 Mediterrane voeding + vlees + zuivel = spierballen voor je darmen

🌱 Vezels zijn het ontbijt van je goede bacteriën

🚶♀️ Blijf weg van koolhydraatarm/ vetrijk (of andere extreme aanpakken)

🚶♀️ Wandelen is darmtherapie zonder bijsluiter

Botafbraak

Sloopploeg draait overuren, bouwploeg is aan het staken

Je botten zijn geen standbeeld — het is levend weefsel dat elke dag wordt verbouwd. En precies in de overgang verandert de aannemer. 🧱🔧

Zolang oestrogeen hoog genoeg is, houdt het jouw botvernieuwing in balans:

Afbraak en opbouw wisselen elkaar gezond af. **Maar zodra oestrogeen daalt, gaat de afbraak harder en de opbouw trager [1].**

Het evenwicht kantelt richting netto verlies aan botmassa [2, 3]. Maar wanneer begint het nou echt te tellen?

Niet pas na je laatste menstruatie. Botverlies start al 1–2 jaar vóór dat moment.

De snelste krimp zie je in de eerste 3–5 jaar erna, met gemiddeld 1–2% botdichtheid-verlies per jaar [4].

En na die versnellingsfase stopt het niet. Het tempo zakt wel, maar de daling gaat door gedurende de hele postmenopauze [5].

Die eerste jaren na de menopauze zijn de meest kritieke periode om osteoporose en fracturen te voorkomen [4].

Dit is het raam waarin je met slimme keuzes de curve kunt buigen — niet door magie, maar door biologie te sturen.



Dubbele druk

Alsof de daling in oestrogeen nog niet genoeg is, neemt met de leeftijd ook je botopbouw af.

Die leeftijdsgebonden daling in botopbouw versterkt het effect van oestrogeentekort [2].

Vertaling: je verliest omdat de sloopploeg harder werkt, én omdat de bouwploeg minder uren draait. ⌚

Bepaalde leefstijlfactoren duwen het gaspedaal in:

Weinig lichaamsbeweging, te weinig calcium/vitamine D, en laag lichaamsgewicht verergeren het postmenopauzale botverlies [6].

Niet omdat je iets "fout" doet, maar omdat je botten letterlijk minder materiaal en prikkel krijgen om sterk te blijven.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🧠 Je botten leven – en reageren op hormonen én gedrag

⚠️ Na de overgang werkt de sloopploeg harder dan de bouwers

👉 Met de juiste keuzes kun je de curve beïnvloeden

Door gewichtsverlies gezonder? **Niet helemaal**

Je denkt misschien: "Als ik wat kilo's kwijt ben, ben ik juist gezonder." Maar je botten zien dat anders.

👉 Een 5-jaar durende RCT in *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* toonde iets alarmerends:

👉 Vrouwen die bewust afvielen tijdens de overgang, verloren maar liefst 6× meer botmassa in hun heup per jaar dan vrouwen die op gewicht bleven — zelfs als ze HRT gebruikten [1].

En het wordt nog erger...

📊 In een studie gepubliceerd in *Obesity* verloren vrouwen die gewicht kwijtraakten niet alleen botmassa in hun heup én onderrug.

Die botdichtheid kwam niet terug, zelfs niet 18 maanden later toen ze weer aankwamen.

De afbraakmarkers bleven hoog: hun skelet was blijvend verzwakt [2].



Geen herstel

En een 2-jarig vervolgonderzoek bevestigde dit keihard [3]:

☞ Zowel vrouwen die hun gewicht behielden als vrouwen die weer aankwamen na diëten, bleven botmassa verliezen op bepaalde plekken

Dit herstelde nooit meer.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- ⚠ Elke kilo die je verliest, kan botmassa kosten
- ⌚ Botverlies door diëten herstelt niet vanzelf
- 🔥 Bescherm je botten – niet alleen je taille

Fix

Voeding

Meer eiwit, **sterkere botten**

In een studie verloren twee groepen vrouwen evenveel gewicht maar alleen de groep met 30% eiwit in hun voeding behield hun botdichtheid [1].

Het verhoogt de opname van calcium: het bouw materiaal voor je botmatrix 🦴. Ook triggert het IGF-1, een groeifactor die je botaanmaak aanjaagt.

🔄 En als je dat combineert met calcium én vitamine D? Dan krijg je een synergetisch effect dat vooral je heupen en wervels sterker maakt [2].

🐟🥚🌱 En nee, het maakt weinig uit waar je eiwit vandaan komt, zolang de totale eiwitname maar hoog genoeg was [3].

 **POWERLINE**

🦴 Eiwit is niet alleen spierpoeder – het kan je ook helpen met sterkere botten.

Spiereen

Geen yogamatje of wandelrondje maar **intensiteit**

Het LIFTMOR-programma en soortgelijke studies bewijzen het zwart op wit: vrouwen na de overgang kunnen zonder pillen botmassa opbouwen.

Wat je daarvoor nodig hebt? Geen yogamatje. Geen wandelrondje.

Maar échte krachttraining of gecontroleerde sprongbelasting – ook wel HiRIT genoemd [1].

De nieuwste STOP-EM-trial (2025) duikt er nóg dieper in.

Eerdere onderzoeken lieten ook al zien dat vrouwen die 2× per week krachttraining en springtraining deden, tot wel +3% meer botdichtheid kregen in hun heupen en wervelkolom [2].

Krachttraining en springgtraining zijn de enige bewezen leefstijlinterventies zónder medicatie die botmassa kan laten toenemen.

Niet alleen behoud... maar échte winst. 💪

Maar... er zit een gevaarlijke kant aan het springtraining verhaal. Vooral voor vrouwen. ⚠️

Waarom? **Vrouwen lopen 3 tot 9 keer meer risico op het scheuren van hun voorste kruisband (ACL) dan mannen [3, 4].**

Dat is de knieband die letterlijk je knie stabiel houdt tijdens een landing of draai.

Risico

Tijdens springen of landen zie je vaak dat de knieën naar binnen klappen (ook wel “valgus collapse” genoemd).

Dit zet enorme druk op je gewrichten en pezen. En wanneer dat fout gaat – zelfs een klein beetje – is een blessure zo gebeurd.

In groepslessen met te weinig rust of begeleiding wordt dit risico alleen maar groter. Springen terwijl je al vermoeid bent? Geen goed idee.

✗ Zeker niet als je het combineert met afvallen, want verminderde voeding kan je herstelcapaciteit verlagen, zelfs bij gezonde voeding [5].

En toch... steeds meer vrouwen doen het. Waarom? Omdat het goed zou zijn voor vetverbranding, “shaping” of sterke botten.

🧠 Maar botgroei of vetverlies via springen? Alleen als je het veilig uitvoert. En dat vereist goede techniek, voorbereiding en spiercontrole.

💡 Gelukkig zijn er steeds meer programma’s die focussen op veilige springmechanica, spieractivatie en kniecontrole. Die werken [6, 7, 8].

Maar... die vind je niet in standaard groepslessen of TikTok-workouts.

Dus ja...springtraining kan je helpen – maar alleen als het goed wordt opgebouwd, met focus op techniek, spieractivatie en herstel.

Voor vrouwen geldt: niet zomaar hup de lucht in. Eerst bouwen, dan pas vliegen. 🦵💥



3-SECONDEN SAMENVATTING

🦵 Krachttraining = botopbouw zonder pillen

🦵 Springen werkt – maar alleen met ijzersterke techniek

⚠️ Vrouwen lopen 3–9× meer ACL-risico: eerst stabiliteit, dan explosiviteit

Supplementen

Het dynamische duo voor **sterkte botten**

Calcium + vitamine D: ouderwets, maar o zo effectief

Het klinkt saai, we weten het. Maar soms is het simpelste ook het slimste.

 Meta-analyses van tientallen RCT's laten zien [1, 2, 3]:

- ✓ 1000–1200 mg calcium per dag
- ✓ 800–1000 IU vitamine D per dag


→ **Verlagen je fractuurrisico met 15–30%**

→ Vertragen botverlies, vooral bij vrouwen met lage inname of een tekort aan vitamine D.

 En dit weten we niet pas sinds gisteren — klassieke studies zoals die van Christiansen en collega's uit 1971 toonden dit al aan.

Hun conclusie? Dat 2000 IU vitamine D3 + 500 mg calcium per dag het botverlies in onderarm en wervels remt.

Maar er is één voorwaarde:

 Zorg dat je ze combineert en consistent neemt. Anders doet het weinig. Houd bovenstaande hoeveelheden aan en je zit gebeiteld.

 Eerlijke conclusie:

Simpel, goedkoop en bewezen effectief. Geen hype. Geen influencers. Gewoon goed.

FAQ

💊 “Wat als ik calcium en magnesium tegelijk neem?”

Oude studies suggereerden ooit dat megadoses calcium (1500–2000 mg/dag) de opname van magnesium licht konden remmen [4].

En ja, een magnesiumtekort kan op termijn je vaatgezondheid onder druk zetten [5].

Maar... dat geldt niet voor normale doseringen.

💡 Moderne studies tonen juist aan [6, 7, 8]:

Calcium (tot 500 mg) en magnesium (200–400 mg) vullen elkaar perfect aan.

Ze versterken je botaanmaak, kalmeren je zenuwstelsel — en houden je metabolisme soepel en stabiel.

Calcium bouwt het huis, magnesium houdt de muren sterk. 🏠✨

🧩 Slimme tip voor als je twijfelt:

Neem je calcium bij een maaltijd en je magnesium 's avonds → dat ondersteunt ook je slaapkwaliteit. 😴



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🏠 Calcium bouwt, vitamine D beschermt — elke dag telt
- ⌚ Alleen consistentie telt — geen losse pillen op gevoel
- ✅ Simpel, veilig, bewezen — en vaak vergeten

Denosumab & bisfosfoaten: Krachtige medicijnen

“Moet ik dan medicijnen slikken voor mijn botten?”

Alleen als het écht nodig is. Maar... als dat moment komt, wil je weten wat wel werkt.

En dan zijn er twee opties die er met kop en schouders bovenuit steken:

💊 Denosumab en bisfosfonaten. Geen hype. Geen poedertjes. Gewoon keihard klinisch bewezen. 🙌

Een systematische review van 21 RCT's toont het onomstotelijk aan [1]:

⚡ Denosumab verhoogt de botmineraaldichtheid en vermindert fractures.

Zelfs effectiever dan bisfosfonaten bij vrouwen na de overgang, of na therapie-geïnduceerde oestrogeendaling

👉 Dit zijn geen supplementjes, maar klinisch bewezen zware jongens.

Alleen op doktersvoorschrift – maar voor wie geen HRT kan of wil (komen we straks nog op), zijn dit de krachtigste tools die we hebben.


Denosumab en bisfosfonaten zijn veilig en effectief bij correct gebruik.


Ze vormen de eerste keuze voor vrouwen die hun botten willen beschermen – zónder hormonen.

⚡ POWERLINE

💊 Geen hype, geen kruiden – gewoon keihard bewezen botbescherming met Denosumab of bisfosfonaten.

SAMENVATTING


 Na de overgang werkt de botten sloopploeg harder dan de bouwers


 Eiwit is niet alleen spierpoeder – het kan je ook helpen met sterkere botten

 Krachttraining = botopbouw zonder pillen

 Springen werkt – maar alleen met ijzersterke techniek

 Vrouwen lopen 3–9× meer ACL-risico bij springen

 Calcium bouwt, vitamine D beschermt (bij consistent gebruik) – elke dag telt

 Keihard bewezen botbescherming met Denosumab of bisfosfonaten

Metabool Syndroom

50% kans op metabool syndroom

Na de overgang gebeurt er iets wat je níét meteen aan de buitenkant ziet... Maar binnenin? Daar schuiven de puzzelstukjes flink.

● Je stofwisseling verandert. Je hormonen verschuiven. En dat samen vergroot je risico op iets wat artsen 'metabool syndroom' noemen.

Niet sexy, wel belangrijk:

Een meta-analyse liet zien dat vrouwen ná de overgang tot 1,5× vaker metabool syndroom ontwikkelen dan premenopauzale vrouwen [1].

Zelfs bij hetzelfde gewicht.

In sommige studies kreeg meer dan 50% van de vrouwen na de overgang te maken met het metabool syndroom [2, 3]. Meer dan de helft dus.


POWERLINE

⚠ Meer dan de helft van de vrouwen krijgt er last van – ook zonder gewichtstoename: metabool syndroom slaat vaak toe in stilte.

Wat is metabool syndroom?

 Denk aan het als een metabole cocktail van  ontregeling:

- Te veel buikvet
- Slechte bloedsuikercontrole
- Hoge bloeddruk
- Laag HDL (je “goede” cholesterol)
- Te hoge triglyceriden

Als je 3 of meer hebt? Dan val je binnen de criteria.  En waarom is dat erg?

Omdat dit cluster je risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, leververvetting (NAFLD) én cognitieve achteruitgang verhoogt.

Want oestrogeen is meer dan een ‘vrouwelijk hormoon’. Het is je metabole bodyguard. ▼ Na de overgang:

- Daalt je insulinegevoeligheid
- Verschuift vet van heupen naar buik (waar het méér ontsteking veroorzaakt)
- Stokt de vetverbranding

Zelfs zónder gewichtstoename groeit het visceraal vet — en dat vet is hormonaal actiever en ontstekingsgevoeliger dan je denkt [1].

En dit is waarom afvallen ineens zwaarder voelt. Niet omdat jij zwakker bent. Maar omdat je biologie is verschoven.

Sluipmoordenaars

Zodra oestrogeen daalt, schieten ontstekingsmarkers zoals IL-6 en TNF- α omhoog. ✨ Deze verschuiving zet je lichaam in een constante waakstand.

Een stille, sluimerende ontsteking die dag en nacht druk zet op je hart, lever en brein [2].

🔄 Tegelijk stijgt oxidatieve stress: vrije radicalen die je vaten aantasten en je insulinesysteem saboteren.

Wat jij voelt als 'stijfheid', 'vage vermoeidheid' of 'hogere bloeddruk'... Is vaak dit stille vuur onder de motorkap.

En dan wat je arts vaak niet zegt (of niet weet): subklinische schildklierafwijkingen komen veel vaker voor na de overgang.

Zelfs subtiele dalingen in T3 of T4 verhogen je kans op metabool syndroom én hartproblemen [3].

🔴 Tel daar de daling van oestrogeen en toename van ontsteking bij op, en je krijgt een 'perfect storm' van metabole en cardiovasculaire stress.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🔗 Metabool syndroom = buikvet + bloedsuiker + bloeddruk + vetten

🧠 Stille ontsteking zet druk op hart, lever en brein

🔴 Metabool syndroom + ontsteking + schildklierstress = metabole chaos

Algemene

Fix

Hormoon Therapie

Hormonale Therapie gevaarlijk?

Hormonale therapie (HRT - Hormone Replacement Therapy) kreeg jarenlang de zwarte piet toegespeeld. En dat was niet zonder reden.

In de bekende Women's Health Initiative (WHI)-studie werd de behandeling zelfs vroegtijdig stopgezet [1].

De reden hiervoor was dat vrouwen in de HRT-groep een verhoogd risico op borstkanker leken te hebben.

 De media sprongen erbovenop. HRT werd massaal geschraapt.

En ja: in de jaren erna daalde het aantal borstkankerdiagnoses ook (2).
Case closed, toch?

Niet helemaal. Latere heranalyses van diezelfde WHI-studie – én andere grootschalige onderzoeken – laten een genuanceerder beeld zien.



Meer nuance

Het verhoogde risico gold met name voor vrouwen die pas na hun 60e of zelfs 70e begonnen met HRT.

➔ Wanneer het lichaam al lange tijd postmenopauzaal was. Niet voor vrouwen die vlak ná de menopauze starten.

Als je HRT vroeg start – binnen 10 jaar na je laatste menstruatie – pakt het meestal gunstiger uit [3, 4, 5].

De voordelen voor botten, stemming, hart en metabolisme wegen dan vaak ruimschoots op tegen de risico's. Laat één ding helder zijn:

💬 Niets wat je hier leest bagatelliseert het risico op borstkanker. Maar er is ook een ander feit dat vaak vergeten wordt...

♥ Hart- en vaatziekten blijven veruit de grootste doodsoorzaak na de menopauze – niet borstkanker.

Ik geef hier geen medisch advies en zeg dus niet of jij wel of geen HRT moet gebruiken. Maar het is wél relevant bij je overwegingen.

Een vrouw met een genetisch verhoogd risico op borstkanker zal logischerwijs anders kijken naar HRT dan iemand met een familiegeschiedenis van hartproblemen.



De Toekomst

Met de tijd kunnen we waarschijnlijk steeds beter voorspellen wie wél en wie niet gebaat is bij HRT.

Meer maatwerk op basis van genen, ziektegeschiedenis, en andere risicofactoren [6].

En goed nieuws: bij HRT zijn er inmiddels nieuwere vormen in ontwikkeling:

- ☛ Met lagere of ultra-lage doses oestrogeen
- ☛ Met andere, vriendelijkere progestagenen

De voorlopige data? Veelbelovend.

- 💊 Dezelfde voordelen, minder bijwerkingen [7, 8].



💡 3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🕒 HRT te laat starten = meer risico — maar op tijd? Jackpot!
- 🔧 Nieuwere vormen = minder bijwerkingen, zelfde voordelen
- 💣 Borstkanker krijgt de schuld, maar hartproblemen ligt écht op de loer

Houd je vaten jong en geef hartklachten geen kans

Een analyse van meer dan 27.000 vrouwen bevestigde dat hormoontherapie effectief helpt tegen overgangsklachten zoals opvliegers.

En dit zonder extra risico op hartziekte bij vrouwen die er vroeg mee beginnen.

👉 **Alleen bij vrouwen boven de 70 wordt voorzichtigheid geadviseerd [1].**

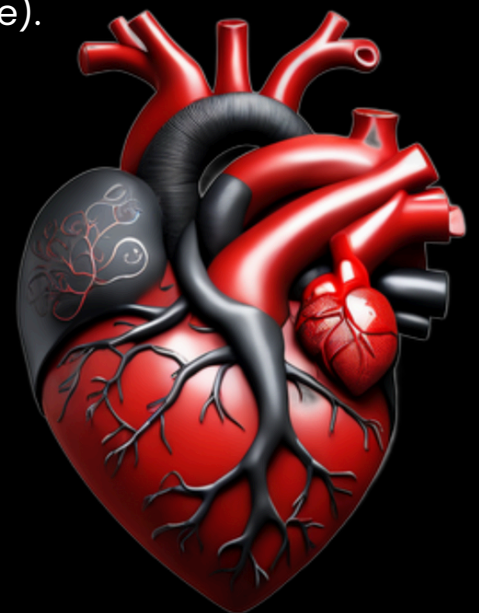
📊 En ondertussen...

Hart- en vaatziekten blijven de grootste vrouwelijke killer. Meer dan borstkanker, longkanker én Alzheimer bij elkaar.

Elke 80 seconden overlijdt ergens ter wereld een vrouw aan hartziekte. Maar daar hoor je zelden iemand over.

Nieuw onderzoek uit 2025 volgde 535 gezonde vrouwen na de menopauze [2].

Hun bloedvaten werden elke 6 maanden gescand om te zien hoe snel ze verhardden (CIMT – een stille voorspeller van hartziekte).



10 jaar of langer?

En wat bleek? Vrouwen die binnen 6 jaar na de overgang begonnen met hormoontherapie?

➔ De verharding van hun bloedvaten vertraagde.

Vrouwen die 10 jaar of langer wachtten?

➔ Hun aders verouderden juist sneller.

👉 Hormonen zijn als een sleutel: Ze passen alleen nog op het slot zolang het niet verroest is.

Ook in de grote SWAN-studie: vrouwen die vroeg startten met HRT (binnen 10 jaar) hadden 27% minder kans op hart- en vaatziekten [3].

Dat effect was zelfs sterker dan veel klassieke cholesterolverlagers of bloeddrukmedicatie. Later starten? Geen voordeel meer. ⚠

En het sluit perfect aan bij de beroemde DOPS-studie uit Denemarken, waarin vrouwen die op hun 50e begonnen met HRT [4]:

📊 30–50% minder kans op overlijden hadden — zonder verhoogd risico op borstkanker of beroerte.



Bescherming

Voor de overgang beschermt oestrogeen je hart. Na de overgang valt die bescherming weg – en neemt het aantal hartinfarcten bij vrouwen snel toe.

Vaak 10–20 jaar later dan bij mannen, maar daarna zelfs méér. 🗨️ Daarom is de timing van HRT cruciaal.

Start je vroeg, dan blijven je vaten soepel en je doorbloeding gezond. Wacht je te lang, dan zijn de vaten vaak al beschadigd.

Zoals professor Hodis het verwoordt [5]: 🧠 **“Het is niet de vraag óf hormoontherapie werkt, maar wanneer je ermee begint.”**

Start je binnen 10 jaar na je laatste menstruatie? Dan kun je je risico op hartziekten, diabetes én sterfte flink verlagen.

Het grootste effect zie je bij gezonde vrouwen zonder bestaande hart- of vaatproblemen.

Een ervaren arts is essentieel – hormonen zijn geen kauwgomballen, maar krachtige preventie.

💡 Denk niet aan HRT als een “anti-opvliegerspil”, maar als een strategische reset naar hoe je lichaam ooit werkte.

Het is letterlijk: Back to the future. Terug naar het natuurlijke oestrogeenpantser dat je vroeger vanzelf had. ❤️



3-SECONDEN SAMENVATTING

❤️ Vroeg starten met HRT = 27–50% minder hartziekte & sterfte



17 Binnen 10 jaar starten = je vaten jong houden



HRT is geen opvliegerpil, maar een slim verjongingssignaal

Buikvet & insulineresistentie? **HRT kan helpen**

Tijd om een hardnekkige mythe door te prikken.

Nee, HRT lijkt géén extra gewichtstoename te veroorzaken, behalve wat je toch al normaal aankomt met de jaren [1].

Sterker nog: Sommige studies laten zien dat het juist helpt om buikvet te verminderen én je insulinegevoeligheid te verbeteren [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

💡 Het effect is bescheiden — maar duidelijk. En belangrijker: het spreekt het wijdverspreide fabeltje tegen.

Nogmaals: timing is alles. Als je wilt profiteren van de positieve effecten op lichaamsgewicht, vetverdeling en hartgezondheid?

Dan moet HRT wel relatief vroeg na de menopauze gestart worden [11].

👉 Niet jaren later, maar binnen dat 'gouden venster'.

💡 **3-SECONDEN SAMENVATTING**

- 📊 HRT leidt niet tot extra kilo's — dat is een mythe
- 🔥 Kan buikvet en insulineresistentie verminderen
- 🕒 Gouden venster = eerste 10 jaar na de overgang

Tussen “alles nog weten” en “alles vergeten”

Het is één van de spannendste ontdekkingen van de afgelopen jaren:

☞ Vrouwen die ooit hormoontherapie gebruikten, hadden minder kans op cognitieve achteruitgang [1, 2].

Wist je dat er een tussenfase zit tussen “alles vergeten” en “alles nog weten”?

☞ Die heet Milde Cognitieve Stoornis. Afhankelijk van hoe je meet, heeft 3 tot 42% van de bevolking ermee te maken [3, 4]. Geen zeldzaamheid dus.

En elk jaar glijdt 10–15% van die mensen verder richting dementie.💡 Het is dus geen onschuldig mistmomentje.

Het is een glijdende schaal – maar met het juiste signaal kun je ‘m wél afremmen. In het grote CAN-PROTECT-onderzoek bleek [5]:

💡 **Vrouwen met veel overgangsklachten hadden later een verhoogd risico op geheugenproblemen en gedragsveranderingen.**

Dit ging om klachten zoals opvliegers, slaapttekort, vermoeidheid. Niet “tussen de oren”, maar in de hersenen zelf.

✚ Onderzoekers noemen dat tegenwoordig: de rode vlag van cognitieve veroudering.

Hersenkrimp

En dit heeft allemaal met de daling van oestrogeen te maken. Vergeet even het etiket "vrouwelijk hormoon" — Oestrogeen is pure neurale voeding.

Het beschermt hersencellen tegen ontsteking, stimuleert nieuwe verbindingen, en houdt je brein gevoelig voor insuline.

Zodra oestrogeen daalt, verdwijnt die bescherming. En dat is precies waarom vrouwen vaker Alzheimer krijgen dan mannen.

🕒 En de timing? Die is ook hier allesbepalend. Een indrukwekkende studie liet zien:

🧠 Vrouwen die binnen 10 jaar na de menopauze startten met hormoontherapie [6, 7]:

- minder hersenkrimp,
- minder tau-opbouw (Alzheimer-marker),
- betere geheugenscores.

Maar... wacht je tot ná je 70e? Dan keert het tij. Vooral bij vrouwen met het APOE ε4-gen (het "Alzheimer-gen").

In de bekende WHI Memory Study zagen onderzoekers zelfs snellere hersenatrofie bij vrouwen die laat begonnen [8].

👉 Moraal van het verhaal: Hormonen zijn geen tijdmachine. Begin vóóordat de schade ontstaat.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- ▶ Veel overgangsklachten? Zie het als een rode vlag voor je brein
- 🕒 Vroeg starten met HRT = minder krimp, meer geheugen
- ✗ Na je 70e beginnen? Dan werkt het vaak juist averechts

Overgangsklachten? Niets zo effectief als **HRT – 90% succes**

Hormoontherapie heeft jarenlang onder vuur gelegen – grotendeels onterecht.

Maar als het aankomt op échte verlichting van overgangsklachten? Dan is er nog steeds niets dat zo effectief werkt als HRT...**met 90% succes.** 🔥

Wanneer je géén grote medische contra-indicaties hebt én je start op tijd (binnen 10 jaar na de menopauze)?

💊 Dan wegen de voordelen voor botten, brein, hart en stemming vaak ruimschoots op tegen de risico's. Hier alles op een rij:

- HRT blijft de eerste keuze voor overgangsklachten zoals opvliegers, stemmingswisselingen, slaapproblemen en vaginale droogheid
- Verhoogt de botdichtheid en vermindert het risico op heup- en wervelfracturen.
- Ondersteunt hart- en hersengezondheid wanneer gestart <60 jaar of <10 jaar na de overgang.
- Transdermale oestrogenen + micronized progesteron = laagste risico op trombose.
- Tibolon = werkt oestrogeenachtig, progesteronachtig én androgenen → goed tegen opvliegers én botverlies.
- Testosteron kan overwogen worden bij aanhoudend laag seksueel verlangen – na uitsluiten van andere oorzaken.
- Risico's? Borstkanker, beroerte, trombose – maar zeldzaam (<10 gevallen per 10.000 vrouwen/jaar).

Maar hoe kun HRT (HST) nu verkrijgen?

Begin bij je huisarts (geen verwijzing nodig).

- Maak een afspraak en geef aan dat je (peri)menopauzale klachten hebt (opvliegers, slaap, stemmingsklachten, vaginale droogte, etc.) en dat je HST (hormoonsuppletie therapie) wilt bespreken.
- Volgens de (herziene) NHG-Standaard hoort de huisarts de voor- en nadelen van HST met je te wegen en samen te beslissen. HST is in NL goed beschikbaar.
- Neem een klachtenlijst mee (frequentie/ernst) en noteer medische voorgeschiedenis (migraine, trombose, bloeddruk, familie-anamnese).

Historisch gezien zat Nederland helemaal onderaan in Europa qua HST-gebruik, en ook nu ligt het nog lager dan in veel andere landen.

Het beeld verandert echter wel snel.

In begin jaren 2000 werd HST in NL duidelijk minder gebruikt dan in andere westerse landen [1, 2]. Gelukkige is er een duidelijke stijging.

Tussen 2019 en 2023 steeg het aandeel vrouwen met overgangsklachten dat HST kreeg in de huisartsenpraktijk van 52% → 61% [3].

Ook absolute aantallen gebruikers stijgen. Dit komt door nieuwe NHG-standaard + meer aandacht.

Anti-conceptie tijdens de overgang...

Gamechanger?

Veel vrouwen denken: "Anticonceptie? Dat is toch alleen voor twintigers?"
Maar wacht even...

👉 **Hormonale anticonceptie (zoals de pil of een hormoonspiraal) kan juist tijdens de perimenopauze een slimme zet zijn.**

Niet alleen voor anticonceptie – maar ook als symptomen-tamer.

🔪 Studies tonen keer op keer dat hormonale anticonceptie klachten kan verminderen zoals [1, 2, 3, 4]:

- Opvliegers en nachtelijk zweten
- Onregelmatige en heftige menstruaties
- Menstruatiegebonden migraine
- Stemmingwisselingen (door hormoonschommelingen)

En dat is nog niet alles. 🛡️ Minder risico op bepaalde kankers?

Yep. Vrouwen die hormonale anticonceptie gebruikten, hadden óók een lager risico op [4, 5, 6, 7, 8]:

- Baarmoederkanker
- Eierstokkanker
- Dikkedarmkanker
- Botontkalking (door verbeterde botdichtheid)
- En een gezondere huid + vagina door stabielere oestrogeenlevels

💡 Vooral de lage-dosis pillen zijn handig als je al risico loopt op botverlies of onregelmatige bloedingen.

Wanneer geen goed idee?

⚠ Maar let op... Hormonen zijn geen snoepjes. Er zijn situaties waarin anticonceptie juist géén goed idee is.

✗ Het is niet voor iedereen veilig. De combinatiepillen met oestrogeen verhogen het risico op:

- Bloedstolsels
- Hoge bloeddruk
- Beroertes (zeldzaam)

Vooral bij vrouwen die:

- Roken én ouder zijn dan 35
- Obesitas, diabetes of een hoge bloeddruk hebben

👉 Daarom worden combinatiepillen na je 50e meestal afgeraden [[9](#), [10](#)].

Maar zelfs ná de menopauze kunnen sommige hormonale methoden nog verrassend veel voor je doen [[2](#), [11](#)]: 💪

🌙 Gemicroniseerde progesteron (OMP4) is een slaapbevorderaar, stemmingstuner én botbeschermer in één.

💧 Transdermaal oestrogeen (in pleister of gel) is jouw stille helper:

Het houdt je huid soepel, je slijmvliezen gezond en je botten sterk — zónder het verhoogde stollingsrisico dat oestrogeenpillen wél geven.



3-SECONDEN SAMENVATTING

👉 Hormonale anticonceptie = symptoomtamer + kankerschild

📊 Stabiliseert je cyclus, humeur én hormoonspiegels

⚠ Let op bij roken, hoge bloeddruk of ouder dan 50

Brugtherapie: Slimme overgang naar HRT

Anticonceptie kan dienen als een soort brug naar hormoontherapie (HRT).

Zolang je nog ovuleert (zelfs af en toe), biedt anticonceptie dubbele winst: bescherming én symptoomverlichting [1, 2].

Maar let op: na je menopauze (12 maanden geen menstruatie) is de hormoon dosis in anticonceptie vaak te hoog voor veilig langdurig gebruik.

Vooraf het oestrogeen in de pil (20–35 µg) is dan niet meer ideaal [3].

➔ Tijd voor een overstap naar HRT, met lagere en fysiologische doseringen [4].

Maar tijdens gebruik van hormonale anticonceptie blijft je menstruatie vaak uit. Daardoor is het lastig om te zien of je al in de menopauze zit.

Vaak is een FSH-test nodig om te bevestigen of je in de menopauze zit [5].

POWERLINE

🔴 De pil werkt vóór de menopauze, maar daarna is de dosis te hoog – tijd om veilig over te stappen op HRT.

Nogmaals in het kort

Hormonale anticonceptie tijdens de overgang kan een lifesaver zijn – mits goed gekozen.

✓ Voordelen:

- Minder klachten
- Minder botverlies
- Minder risico op bepaalde kankers
- Meer hormonale stabiliteit

⚠ Aandachtspunten:

- Niet voor iedereen veilig
- Tijdig overstappen op HRT
- Menopauze kan gemaskeerd worden

💡 De kunst?

Kies wat bij jón past.

En laat je goed begeleiden door iemand die weet wat-ie doet.

Want jouw hormonen verdienen maatwerk. Geen one-size-fits-all pilletje.

⚡ SAMENVATTING

🕒 HRT te laat starten = meer risico – maar op tijd? Jackpot!

🧬 Nieuwere vormen = minder bijwerkingen, zelfde voordelen

🔴 Borstkanker krijgt de schuld, maar hartproblemen ligt écht op de loer

❤️ Vroeg starten met HRT = 27–50% minder hartziekte & sterfte

📅 Binnen 10 jaar starten = je vaten jong houden

🌸 HRT is geen opvliegerpil, maar een slim verjongingssignaal

📧 HRT leidt niet tot extra kilo's – dat is een mythe

🔥 Kan buikvet en insulineresistentie verminderen

🕒 Gouden venster = eerste 10 jaar na de overgang

▶ Veel overgangsklachten? Zie het als een rode vlag voor je brein

🕒 Vroeg starten met HRT = minder krimp, meer geheugen

✗ Na je 70e beginnen? Dan werkt het vaak juist averechts

🧬 Hormonale anticonceptie = symptoomtamer + kankerschild

📈 "De pil" stabiliseert je cyclus, humeur én hormoonspiegels

⚠️ Let wel op bij roken, hoge bloeddruk of ouder dan 50 wanneer "de pil" gebruikt als overbruggingsmiddel

💊 De pil werkt vóór de menopauze, maar daarna is de dosis te hoog — tijd om veilig over te stappen op HRT.

Psychologie

De overgang is geen fout in biologie, het is je **2e volwassenheid**

We hebben het onszelf aangeleerd om de overgang te zien als iets dat gerepareerd moet worden.

Alsof je lichaam plotseling stuk is gegaan. Alsof je vitaliteit — poef — verdwenen is. Maar wat als dat hele idee... verkeerd is? 🧠

Psychiater Rachel Gibbons durft te breken met die oude, westerse kijk op de menopauze als puur hormonaal probleem [1].

Haar boodschap is even rebels als bevrijdend:

“Door de overgang te behandelen als iets dat gerepareerd moet worden,” schrijft ze, “verkleinen we haar complexiteit. We noemen groei een storing.”

✨ Lees dat nog eens. Groei — een storing.

In veel westerse landen wordt de menopauze nog steeds gezien als verlies: van jeugd, vruchtbaarheid, schoonheid. De symboliek van “uitbloei” zit diep.

Maar reis je naar Japan of China, dan draait het verhaal 180 graden. **Daar staat de postmenopauzale vrouw juist voor wijsheid, stabiliteit en rust.**

Niet onzichtbaar — maar onaantastbaar. Zoals één 58-jarige psychiater het verwoordde:

💬 “Ik voel me zichtbaarder dan ooit. Niet bekeken als object, maar écht gezien. Authentiek. Vrij. Krachtig.”

Dat is geen verlies. Dat is evolutie. 🌱

iets nieuws

Gibbons zegt het prachtig: “De geest is belichaamd, en het lichaam is be-geestigd.”

De overgang is geen storing in het systeem — het is het systeem dat je herkalibreert.

Een herinnering dat alles tijdelijk is, maar dat jouw vermogen om te creëren, te voelen en te leiden... juist verdiept.

Elke opvlieger, elke dip, elke nacht waarin je naar het plafond staart — is niet alleen biologie aan het werk.

Het is je psyche die zegt: “Er is iets nieuws in aantocht.” 🧠

🌸 De nieuwe definitie van menopauze is:

💡 Niet: een hormonale aftakeling die moet worden onderdrukt.

💡 Wel: een biologisch én spiritueel kantelpunt.

Een tweede volwassenheid. Een her-integratie van lichaam, brein en ziel.

Een periode waarin creativiteit, intuïtie en rustiger zelfvertrouwen eindelijk de ruimte krijgen.

Of zoals Gibbons het samenvat: “Zie de overgang niet als een medische storing, maar als een psychologisch, sociaal en spiritueel ontwaken.”



3-SECONDEN SAMENVATTING

🧠 De overgang is geen einde, maar een update van je systeem.

🔄 Niet “gebroken” — maar opnieuw gekalibreerd.

🌞 Een fase waarin kracht, helderheid en betekenis samenvallen.

Andere neus, zelfde pijn

Veel vrouwen denken: "Als ik er straks maar slanker, strakker of jonger uitzie, dan voel ik me eindelijk goed over mezelf."

Maar onderzoek na onderzoek laat zien dat dit simpelweg... niet waar is.

"Een vrouw vol zelfliefde en zelfacceptatie is een rolmodel dat geen enkel topmodel evenaart." – Amy Leigh Mercree

In studies naar anabolen (ja, ook onder vrouwen!) zagen onderzoekers iets opmerkelijks:

🪡 Mensen die steroïden gebruikten om er beter uit te zien, werden niet gelukkiger – maar juist onrustiger, depressiever en onzekerder [1, 2, 3].

Ze verbeterden hun uiterlijk... maar hun zelfbeeld kelderde. Waarom?

Omdat "je goed voelen over jezelf" niets te maken heeft met zichtbare buikspieren. En alles met wat je over jezelf gelooft.



Acceptatie

Ook bij plastische chirurgie zie je hetzelfde patroon. Mensen die kiezen voor een ingreep, hopen dat het hun onzekerheden oplost.

Maar het tegendeel gebeurt vaak.

🧠♀️ Vóór de ingreep: veel angst, body image issues en weinig zelfvertrouwen [4].

🧠♀️ Ná de ingreep? Nog steeds ontevreden. Of ze vinden weer een “nieuw” minpunt om aan te passen [5].

In een gigantische databankstudie bleek dat bijna de helft van de mensen met lichaamscontour-operaties worstelde met depressie of angst [6].

💡 Conclusie: Je lichaam veranderen betekent nog niet dat je je anders gaat voelen.

Als je eigenwaarde gebaseerd is op je uiterlijk, wordt elke rimpel, elk pondje, elke imperfectie een bedreiging. Het gevecht eindigt nooit.

Niet in de sportschool. Niet op de operatietafel. Maar in het erkennen van wie je al bent.

📦 De lijntjes. De littekens. De zachtheid. De kracht. De verhalen.

Zoals één wetenschappelijke review het samenvatte: we leven in een “body image epidemic” — en de remedie is geen correctie, maar compassie [7].



3-SECONDEN SAMENVATTING

🎯 Mooier worden lost geen onzekerheden op

⚠️ 50% van de contour-patiënten worstelt alsnog met depressie

🧠 Zelfbeeld bouw je van binnen, niet van buiten

Niet langer tegen jezelf vechten

Shannon Ables zei het al:

“Zelfacceptatie opent de deuren naar succes, omdat je niet langer tegen jezelf vecht.”

En dat is precies waar het vaak misgaat. Veel vrouwen verwarren zelfacceptatie met zelfvertrouwen. Maar let op:

- ◆ Zelfvertrouwen gaat over jezelf waarderen als je het goed doet.
- ◆ Zelfacceptatie gaat over jezelf omarmen – óók als het níet goed gaat.

👉 Dat is onvoorwaardelijk. Dat is steviger. Dat is veerkracht.

🧠 Onderzoek toont keer op keer:

Vrouwen die meer zelfcompassie hebben – dus zichzelf behandelen zoals ze hun beste vriendin zouden behandelen [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]:

- ★ Hebben minder stress, angst, schaamte en depressie
- ★ Slapen beter
- ★ Voelen zich gelukkiger, sterker en gemotiveerder om goed voor zichzelf te zorgen



"Ik hou genoeg van mezelf om..."

En nee: zelfcompassie maakt je geen luie slacker. Sterker nog... het maakt je succesvoller.

💡 Waarom? Omdat je minder bang bent om te falen. Je leert. Je herstelt. Je gaat dóór.

💬 Dit is dé zin om je motivatie te veranderen van straf → zorg:

- "Ik ga sporten, omdat ik van mezelf hou."
- "Ik laat deze opmerking niet over me heen komen, omdat ik van mezelf hou."
- "Ik kies voor rust, omdat ik van mezelf hou."
- "Ik ga nu niet compenseren met eten, omdat ik van mezelf hou."

✨ Zie je wat er gebeurt? Je beweegt vanuit kracht — niet angst.

Zelfcompassie kalmeert letterlijk je amygdala (je stresscentrum), waardoor je lichaam makkelijker meebeweegt met je doelen.



3-SECONDEN SAMENVATTING

- 🧠 Zelfacceptatie = jezelf omarmen, óók als het misgaat
- 💖 Meer compassie = minder stress, schaamte en uitstelgedrag
- 💬 "Ik doe dit, omdat ik van mezelf hou" verandert alles

Zelfzorg = Levenslust

🧠 Wil je écht meer bereiken in je leven? Begin dan met beter voor jezelf zorgen. Niet uit luxe. Maar uit noodzaak.

👉 Want zelfzorg – denk aan bewegen, gezond eten, meditatie of gewoon iets doen wat jou blij maakt – is geen extraatje.

Het is de brandstof die je nodig hebt om je mooiste doelen vol te houden.

✨ Energie en doorzettingsvermogen komen niet uit discipline alleen. Ze komen uit positieve emoties.

En het goede nieuws? Die kun je zélf oproepen.

Door dingen te doen die jou een goed gevoel geven. Dingen die betekenisvol zijn. Dingen die je batterij opladen – niet leegtrekken.

🎯 De wetenschap is duidelijk:

Hoe vaker je tijd steekt in activiteiten die je energie geven, hoe gelukkiger, gezonder en veerkrachtiger je wordt [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Meer zelfzorg = meer levenslust

- Je wordt creatiever
- Je wordt flexibeler in je denken
- Je werkt efficiënter
- Je staat meer open voor anderen
- En... je wordt mentaal sterker tegen stress en somberte

Voor jou...

💡 Elk plezierig moment is dus méér dan leuk — het is een investering in je mentale weerbaarheid.

Wat kun jij vandaag voor jónu doen? Je kunt jezelf ook de volgende vraag te stellen:

“Wat is het eerstvolgende goede dat ik voor mijn lichaam kan doen?”

- Niet voor je werk.
- Niet voor je kinderen.
- Niet voor je toekomstig zelf.

Maar puur voor nu. Voor jou.

- 🎯 Een wandeling?
- 🍳 Een voedzame (eiwitrijke) lunch?
- 🎧 Een podcast waar je van oplaadt?
- 💧 Water drinken
- zzz Vroeg naar bed

Kleine acties, groot effect.

Accepteer jezelf — je fouten, je eigenaardigheden, je talenten, je geheime gedachten — en ervaar ware bevrijding.” – Amy Leigh Mercree



3-SECONDEN SAMENVATTING

🧠 Meer zelfzorg = meer mentale kracht, creativiteit en levenslust

🎧 Wandeling, water, podcast — kleine daden, groots effect

? Vraag jezelf: “Wat is het eerstvolgende goede dat ik nú voor mezelf kan doen?”

SAMENVATTING

- 🧠 De overgang is geen einde, maar een update van je systeem
- 🔄 Niet “gebroken” – maar opnieuw gekalibreerd
- Een fase waarin kracht, helderheid en betekenis samenvallen
- 🎯 Mooier worden lost geen onzekerheden op
- ⚠️ 50% van de contour-patiënten worstelt alsnog met depressie
- 🧠 Zelfbeeld bouw je van binnen, niet van buiten
- 🧠 Zelfacceptatie = jezelf omarmen, óók als het misgaat
- 🤝 Meer compassie = minder stress, schaamte en uitstelgedrag
- 💬 “Ik doe dit, omdat ik van mezelf hou” verandert alles
- 🧠 Meer zelfzorg = meer mentale kracht, creativiteit en levenslust
- 🎧 Wandeling, water, podcast – kleine daden, groots effect
- ❓ Vraag jezelf: “Wat is het eerstvolgende goede dat ik nú voor mezelf kan doen?”

Trucs voor starten met sporten


Niet nice-to-have maar eigenlijkst noodzakelijk

Je weet inmiddels wat er gebeurt in je lijf tijdens de overgang.

De hormonale aardverschuivingen. De stemmingswisselingen. De slapeloze nachten. Het extra vet op plekken waar je het nooit wilde.

En laten we eerlijk zijn:

Sommige klachten zijn zó heftig, dat niets doen eigenlijk geen optie meer is.

 De wetenschap is duidelijk:

- Wil je je metabolisme herstellen?
- Wil je meer energie, scherpere, stabiliteit?
- Wil je iets terugwinnen van je oude zelf – of zelfs een sterkere versie daarvan bouwen?

Dan is er één interventie die met kop en schouders boven alles uitsteekt. Niet als nice-to-have. Maar als non-negotiable:

Krachttraining.  

Niet om er “strak” uit te zien. Maar om:

- je botten sterk te houden
- je spieren te beschermen tegen de aftakeling
- je bloedsuiker te stabiliseren
- je stemming, energie en cognitieve functies te verbeteren
- je lichaam opnieuw responsief te maken op voeding, insuline en beweging

Betekenis

Maar...

👉 En ja, álle wetenschappelijke pijlen wijzen dezelfde kant op.

Begrijpen dat iets belangrijk is, maakt het nog niet automatisch makkelijk om te doen. Toch?

Want zeg eens eerlijk...

🤪 Hoe vaak ben jij vol goede moed begonnen met sporten — om na 3 weken toch weer af te haken?

🧠 Hoe vaak heeft je brein smoesjes bedacht als: "Morgen begin ik echt..."?

💬 Hoe vaak heb je gedacht: "Ik moet dit doen", in plaats van: "Ik wil dit doen"?

En precies dáárom begint het niet bij discipline. Het begint bij emotie.

Waarom excuses het altijd winnen van sporten

Stel je voor: Je hebt borstkanker overleefd. Je leven is op het nippertje gered. Je hebt je gezondheid herwonnen. En tóch... Stop je met sporten.

🏃 In een onderzoek onder borstkankeroverlevenden voelde bijna iedereen zich mentaal beter na 3 maanden bewegen [1]:

- ✅ Minder angst
- ✅ Minder depressie
- ✅ Betere gezondheid.

Maar toen onderzoekers vroegen of ze nog steeds actief waren? Bijna iedereen zei nee. ❌

Waarom? "Ik ben te druk. Geen tijd." Wait—what?!

Zelfs een dodelijke ziekte overleven was niet genoeg motivatie om beter voor jezelf te zorgen?

Dat klinkt bizar. Maar het laat één ding glashelder zien:

👉 **Gedrag wordt niet bepaald door wat belangrijk is. Maar door wat betekenisvol voelt [2].**

Wat jij ergens van vindt, bepaalt of je het blijft doen.

Betekenis

Als bewegen voelt als straf ("Ik moet dit doen want ik zie er niet uit")... Dan maakt het je klein. En haak je vroeg of laat af.

Maar als bewegen voelt als zorg ("Ik voel me rustiger en blijer als ik beweeg")? Dan wordt het een cadeau dat je jezelf gunt. 📺

En daar zit het verschil. Niet in de logica. Maar in de emotie. ❤️

Een groep vrouwen sportte omdat ze wilden afvallen en gezonder worden. Een andere groep [3]?

Die deed het puur om zich beter te voelen in het dagelijks leven: meer energie, minder stress, meer plezier.

! En wie denk je dat het meest beweog, na een jaar? Niet de afslank/gezondheidsgroep. Maar de pleziergroep.

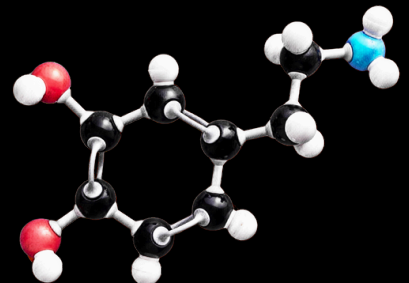
👉 De 'ik-wil-me-goed-voelen' groep sportte 32% meer. En wandelde meer dan 3x zo vaak als de vrouwen die sporten zagen als plicht of straf.

Omdat ze er beter door gingen voelen — meteen. De afslankgroep? Die moest wachten op resultaat. Weken. Maanden. Misschien jaren.

En zoals je weet: Wij mensen haten wachten. We willen beloning nu, niet straks. Zelfs als straks eigenlijk meer waard is.

Dat heet in de psychologie: delay discounting.

Dus ja, je kunt wel zeggen "ik doe het voor mijn gezondheid"... Maar je brein denkt: "Leuk, maar ik wil dopamine. Vandaag nog."



Dopamine

Emotie > Logica

🎯 Stel: Je hebt jezelf beloofd om vanavond na werk te gaan sporten. Lekker je vetverbranding aanjagen. Goed bezig. Maar hoe dichterbij het komt?

Hoe harder je brein begint te sputteren.

💭 "Ugh, ik ben moe."

💭 "Eén keertje overslaan kan toch wel?"

💭 "Vandaag telt niet. Maandag weer écht beginnen."

Rationele jij is ineens nergens meer te bekennen. Je draait de logica kraan dicht en laat je leiden door gevoel – en smoesjes. Herkenbaar?

Dat komt omdat je het doel (slanker worden) in de toekomst ligt. En ons brein? Dat wil beloning nu, niet pas over zes weken in de spiegel.

📉 En dus daalt het belang van je actie, precies op het moment dat je hem moet doen. Onderzoek toont:

👉 Als je niet voelt dat bewegen je iets oplevert, houd je het niet vol [30]. Het moet goed voelen. Nu. Niet pas na 5 kilo.

👉 Verander de reden waarom je beweegt. Niet "om calorieën te verbranden". Maar "om me minder gespannen te voelen".

Niet "om er beter uit te zien". Maar "om mezelf sterker te voelen – fysiek én mentaal."

🔥 Wat jou in beweging houdt is geen sixpack in juli. Het is een goed gevoel na 30 minuten wandelen.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🎯 Motivatie werkt niet via logica, maar via gevoel

🧠 Wat nú goed voelt, wint het van wat later loont

❤️ Beweeg om je beter te voelen – niet om jezelf te verbeteren

“Jij moet” is nooit een goede **motivator**

De meeste mensen houden er niet van ergens toe gedwongen te worden. We willen zélf kiezen. Zelf bepalen. Zelf sturen.

Dat geldt ook voor sporten en gezond eten. Als het voelt alsof iemand anders je in een strak schema duwt — dan zegt je brein: “Doe. Normaal.”

Volgens de zelfdeterminatietheorie zijn we het meest gemotiveerd wanneer we dingen vrijwillig doen.

Niet omdat het moet, maar omdat we het zelf willen [1].

🔑 Interne motivatie (je eigen reden) is véél krachtiger dan externe druk. Het bepaalt of je een gewoonte volhoudt — of niet.

Deze theorie wordt keer op keer bevestigd in onderzoek naar beweging en gezond gedrag [2].

Zodra sporten of gezond eten voelt als iets dat bij jou hoort, voel je energie. Flow. Identiteit. 🔥

Maar zodra iemand je gaat pushen — of zodra je het jezelf oplegt als straf — dan wordt het iets dat van buitenaf komt. En dat werkt dus averechts.

★ Mensen verzetten zich instinctief tegen iets dat ze moeten. Dat voelt als verlies van autonomie. En je motivatie zakt weg.



Werk of plezier?

In een serie slimme experimenten kregen mensen precies dezelfde taak. De ene groep noemde het “werk”. De andere groep “plezier”. Het resultaat?

☞ De groep die het zag als “werk”? Minder zelfcontrole, minder discipline, minder plezier.

☞ De groep die het zag als “fun”? Meer doorzettingsvermogen, meer voldoening, meer flow [3].

Zelfs al doe je iets moeilijks – als je het kunt framen als iets dat bij jou past, voelt het lichter. Leuker. Duurzamer.

Laat niemand je dwingen. En vooral: dwing jezelf ook niet. Maak van gezonde gewoontes iets dat jou vertegenwoordigt.

Want pas als jij zelf aan het stuur zit, wordt verandering leuk, houdbaar – en écht van jou [4, 5]. Maar...

☞ Als je start met iets dat te intens of te lang is, terwijl je twijfelt of je het volhoudt...

Dan is de kans groot dat je afhaakt vóór je ritme hebt kunnen opbouwen.

🎯 Begin dus met haalbaar. Simpel. Overzichtelijk. Zodat je elke sessie kunt afsluiten met: “Yes. Ik heb het geflikt.”

En precies dat gevoel? Dat maakt dat je het morgen wéér doet.



3-SECONDEN SAMENVATTING

🛑 Discipline breekt als iets voelt als moeten

🎮 Zelf kiezen = meer flow, minder weerstand

💡 Reframe sport als fun, niet als werk = meer zelfcontrole

Wat is Jouw Waarom?

Zonder een doel geen richting. Geen energie. Geen startschot.

Doelen zijn de benzine voor gedragsverandering – of het nu gaat om gezonder eten of vaker sporten [1].

En elk gedrag is pas écht te begrijpen als je kijkt welk doel erachter zit [2, 3]. Dat doel? Dat is jouw Waarom.

En laat die Waarom nu net bepalen of je gedrag volhoudt of niet.

Een doel dat je zélf kiest – omdat het goed voelt, betekenisvol is, en past bij wie jij bent? Die geeft je vleugels.

Een doel dat voelt alsof het “moet”? Dat is alsof je met de handrem aan probeert te fietsen.

In een grote studie bleek dat mensen die sportten om af te vallen of “gezonder” te worden, gemiddeld 30% minder autonome motivatie voelden.

Daarnaast voelden zij 15% meer druk van buitenaf – dan mensen die trinden om zich lekkerder te voelen [4].

En net zoals al eerder besproken, mensen die sporten om zich lekker te voelen, houden het véél langer vol.

Ze plannen het beter in, stellen prioriteiten, en zetten door – juist omdat het bijdraagt aan hun dagelijks welzijn [5, 6].

Interne of externe motivatie

Een psychologe onderzocht Waarom op z'n Amerikaans: Groots — 10.000 cadetten van de militaire academie van West Point [7]. Ze wilde weten:

- ➔ Wie blijft het langst in dienst?
- ➔ Wie groeit door naar leidersfuncties?
- ➔ En wie haakt af?

De winnaars? Degene die interne motivatie hadden. Niet “ik wil promotie” of “ik wil status”, maar:

“Deze missie voelt belangrijk.” “Dit werk geeft betekenis.” Zelfs bij soldaten werkte die interne Waarom als een raket.

● Maar zodra er ook externe redenen meespeelden — carrière, aanzien, verwachtingen — zakte het effect in elkaar.

Die externe motivatie saboteerde de kracht van de interne drijfveren. Langzaam. Sluipend.

Zelfs bij kinderen zie je dit: als ze een beloning krijgen voor iets waar ze al van houden, verdwijnt hun intrinsieke motivatie als sneeuw voor de zon [8].

Je denkt nu misschien: hoe meer interne doelen, hoe beter, toch? Fout!

Onderzoek toont dat meerdere doelen voor één gedrag (zoals sporten om én slanker én energiever én sociaal te zijn) je motivatie juist verlaagt [9].

Waarom? Omdat je hersenen gaan twijfelen: “Wat wil ik nu écht?” En die ambivalentie → verlaagt motivatie [10].



3-SECONDEN SAMENVATTING



Je Waarom bepaalt of je aanvalt... of afhaakt




Te veel doelen? Dan twijfelt je brein zichzelf kapot




Eén betekenisvol doel = turbo op je doorzettingsvermogen


SAMENVATTING

 Motivatie werkt niet via logica, maar via gevoel


 Wat nú goed voelt, wint het van wat later loont

 Beweeg om je dagelijks beter te voelen – niet om jezelf te verbeteren

 Discipline breekt als iets voelt als moeten

 Zelf kiezen = meer flow, minder weerstand

 Reframe sport als fun, niet als werk = meer zelfcontrole

 Je Waarom bepaalt of je afvalt... of afhaakt

 Te veel doelen? Dan twijfelt je brein zichzelf kapot

 Eén betekenisvol doel = turbo op je doorzettingsvermogen



JOUW SLIMMER SLANKER

CHEAT SHEET

Kracht is je kompas

Spieren beschermen je metabolisme, je botten én je zelfvertrouwen.

- Doe aan krachttraining – 2 tot 4× per week
- Eet 1,1–1,6 g eiwit per kg lichaamsgewicht
- Begin je dag met 25–40 g eiwit (ontbijt = bouwstart)

Beweeg je brein wakker

Cardio = dopamine op sneakers.

- Kies wat je leuk vindt: wandelen, fietsen, roeien, dansen
- Hoe vaker je beweegt, hoe beter je lijf (én brein) reageert
- Rustige flow zoals yoga of Pilates? Ook top voor stress, slaap & flexibiliteit


Botten willen liefde, geen crashdieet

Wil je afvallen?

- Eet in een licht tekort: 300–500 kcal per dag. Wees flexibel.
- Combineer altijd met krachttraining
- En overweeg: calcium, vitamine D of medicijnen zoals Denosumab/bisfosfonaten bij osteoporose-risico

Voed je hormonen slim

👉 Eet meer van dit:

- Groenten & fruit 
- Peulvruchten, noten & volkoren granen
- Vette vis, mager vlees, zuivel, eieren
- Olijfolie & kruiden
- Onverzadigde vetten

👉 Eet minder van dit:

- Bewerkt rood vlees
- Suikerrijke drankjes
- Transvetten & te veel natrium

Timing = Turbo voor je metabolisme

- ➡ Eet je koolhydraten vroeg op de dag
- ➡ Start binnen 1–2 uur na wakker worden
- ➡ Houd een vast eetvenster van 12–14 uur (bijv. 06:00–20:00)

Slimme supplementen (indien nodig)


Inuline | Omega 3 | Creatine | Magnesium | Melatonine | Calcium | HMB | Vitamine D

 **Wil je je cyclus stabiliseren vóór je aan HRT begint?** Overweeg hormonale anticonceptie als overbrugging

Zorg voor jezelf. Echt.

Niet met straffen, maar met zorg. Niet vanuit schaamte, maar vanuit liefde. Zelfcompassie is geen zwakte. Het is je sterkste strategie.

👉 Als je stopt met vechten tegen jezelf, wordt alles lichter. En leefbaarder.

 Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen te blijven bewegen in de richting van jezelf.

Afsluiting

DE LAATSTE PAGINA — OF TOCH NIET?

Misschien had je gehoopt dat het makkelijker zou worden.

Dat je hormonen niet ineens zouden veranderen in een groep opstandige pubers met een eigen agenda.

Maar hé... je leest dit nog steeds. Je hebt je verdiept. Geleerd. Gevoeld. En bovenal: je hebt niet opgegeven. ✨

Dat alleen al zegt alles. Want de overgang is geen eindstation. Het is een nieuwe start.

Ja, je hormonen schuiven. Je vetverdeling verandert. Je energie zakt soms weg.

Maar dat betekent niet dat je verloren bent. Het betekent dat je nieuwe knoppen hebt gekregen — en dit boek was je gebruiksaanwijzing.

- ☞ Je weet nu wél wat er gebeurt in je lijf.
- ☞ Je begrijpt waarom je anders reageert op voeding, slaap en stress.
- ☞ Je weet hoe je jouw metabolisme wakker schudt.
- ☞ Je hebt tools. Strategieën. Keuzes.

We hebben dit boek niet geschreven omdat we dachten dat jij het niet kon. We hebben het geschreven omdat we weten dat jij het wél kan.

En nee, dat betekent niet perfect. Dat betekent niet 'altijd motivatie' of 'nooit twijfelen'.

Dat betekent: begrijpen hoe gedrag werkt. Jezelf opnieuw leren kennen.

Ik zie hoe pittig dit traject kan zijn voor vrouwen. Hoe vaak het onderschat wordt. Of afgedaan met een "hoort erbij". Maar jij weet beter. 💪

🔥 Dit is jouw tijd. Niet om "terug te gaan" naar wie je ooit was. Maar om vooruit te gaan naar wie je kunt worden.

- ✅ Sterker
- ✅ Slanker
- ✅ Wijzer
- ✅ Veerkrachtiger dan ooit

Met spieren die je beschermen. Met voeding die je voedt. Met gewoontes die je steunen, niet straffen.

Met een mindset die zegt: "Ik ben niet minder. Ik ben ánders. En dat is kracht."

❤️ Je weet nu wat werkt. En je weet vooral wat niet meer werkt. Je hoeft niet meer te jojoën. Te crashen. Te wachten op motivatie.

Je hoeft alleen nog maar te kiezen. Elke stap — hoe klein ook — is er één richting jouw sterkste zelf.

Dus laat dit boek niet eindigen met de laatste punt.

- 📖 Gebruik het als springplank.
- 👉 Als leidraad.
- ❤️ Als bewijs dat je niet alleen bent.

En als je ooit twijfelt? Blader terug. Pak de cheat sheets. Herlees de 3-seconden samenvattingen.

Of stuur ons een berichtje. Want jij bent niet zomaar een lezer. Je bent onderdeel van de beweging.

🟡 De overgang is geen verdwijnpunt. Het is een keerpunt. Jouw verhaal gaat nu pas echt beginnen. Met helderheid. Met richting. Met vuur.

🔥 Go. Get. It.

Erik Hans & Anneke

Hoe weet je dat dit klopt?

Iedereen roept tegenwoordig “de wetenschap zegt dit”... maar niet alle onderzoeken zijn even sterk.

Hieronder zijn de onderzoekstypen van sterk (boven) naar zwak (onder).

Meta-Analyse

Een mega-onderzoek dat alle cijfers van losse studies samenvoegt.

Systematische review

Een compleet overzicht volgens vaste regels, zonder cherry-picking.

RCT (Randomized Controlled Trial)

Mensen willekeurig in groepen, eerlijk vergeleken.

Cohort- en case-control studies

Onderzoekers volgen mensen en vergelijken groepen.

Case studies

Een uitgebreid verslag van één of enkele patiënten.

Review

Een expert die bestaande onderzoeken samenvat, maar kan dingen overslaan.

Observatieonderzoek

Onderzoekers kijken alleen wat mensen doen en trekken conclusies.

Anekdoten / ervaring

“Het werkte voor mij.”

