



Afvallen in de overgang

MET DEZE TIPS LUKT HET WÉL

Waarom afvallen in de overgang zo'n uitdaging kan zijn

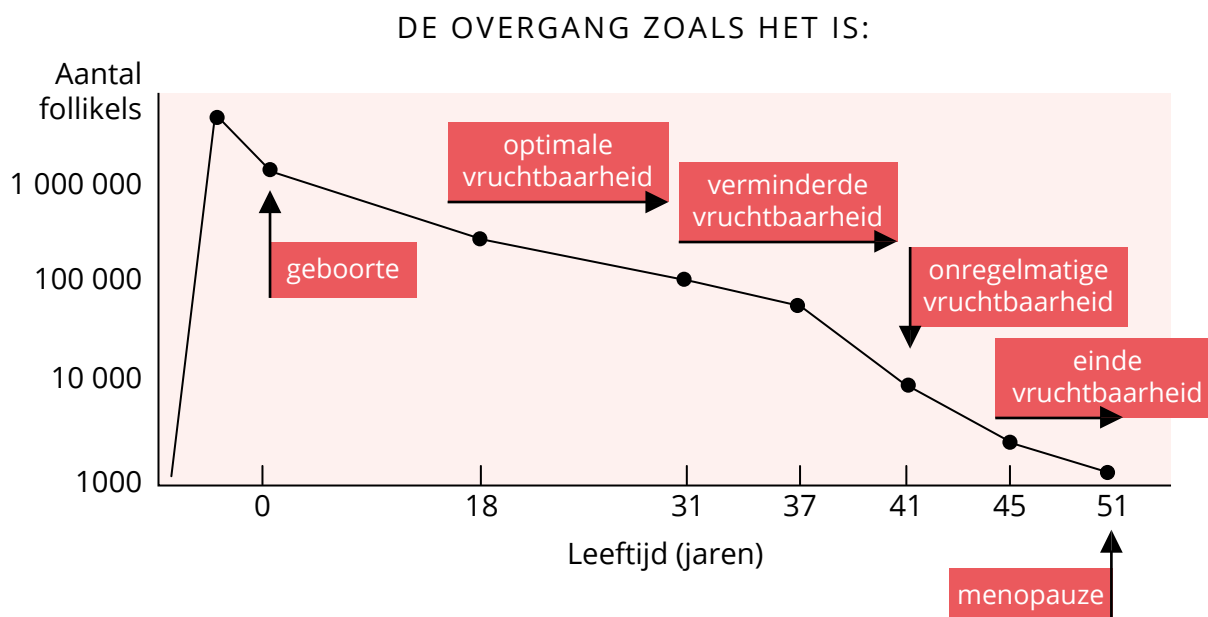
De overgang is een natuurlijk en onvermijdelijk proces in het leven van een vrouw, maar de hormonale veranderingen die deze fase met zich meebrengt kunnen flink wat impact hebben. Misschien herken je dit: je eet best gezond en niet anders dan voorheen, maar toch kom je aan. Je taille verdwijnt langzaam en je voelt je minder energiek. Veel vrouwen ervaren gewichtstoename, stemmingswisselingen, opvliegers, slecht slapen en een verminderd libido.

Toch wordt vaak gezegd dat dit er allemaal 'bij hoort'. Maar wist je dat het helemaal niet normaal is om deze klachten te ervaren? Je lichaam vraagt om een nieuwe aanpak – afgestemd op deze nieuwe levensfase.

In dit e-book leer je waarom afvallen in de overgang lastig is, hoe een koolhydraatarme levensstijl jou kan helpen én geven we je praktische tips voor voeding, beweging en ontspanning.



Wat gebeurt er in je lichaam tijdens de overgang?



Tijdens de overgang verandert er veel op hormonaal vlak. Elke vrouw wordt geboren met ongeveer 1 miljoen eicellen. Tegen de tijd dat je 50 bent, zijn daar nog zo'n 1.000 van over. Dit heeft invloed op je hormoonproductie – je eierstokken produceren minder hormonen. Eerst daalt progesteron, daarna ook oestrogeen. Deze daling gebeurt niet in één keer, maar gaat gepaard met schommelingen. Juist deze schommelingen veroorzaken die overgangsklachten.

DEZE FASE KAN 5 TOT 10 JAAR DUREN EN KENT DRIE ONDERDELEN:

- **Perimenopauze:** eerste hormonale veranderingen
- **Menopauze:** je laatste menstruatie
- **Postmenopauze:** de periode daarna

Iedere vrouw ervaart dit anders. Het belangrijkste om te onthouden is: het hoeft geen strijd te zijn.

De rol van oestrogeen en progesteron in jouw lichaam

Oestrogeen en progesteron zijn twee van de belangrijkste vrouwelijke geslachts-hormonen. Tijdens de overgang verandert de balans tussen deze twee sterk en dat merk je. Ze vervullen namelijk veel meer functies dan alleen je menstruatie-cyclus reguleren.

Oestrogeen

DE ALLESKUNNER VOOR LICHAAM
ÉN GEEST:

- **Regelt je menstruatiecyclus** en ondersteunt je vruchtbaarheid.
- **Helpt je spieren herstellen** na inspanning en ondersteunt spier-opbouw.
- **Stimuleert collageenproductie**, waardoor je huid stevig en elastisch blijft.
- **Bescherm je botten** tegen afbraak en helpt botsterkte te behouden.
- **Beïnvloedt je stemming** via serotonine, een gelukshormoon in je hersenen.

Wanneer oestrogeen daalt, kun je je dus niet alleen lichamelijk anders voelen, maar ook emotioneel uit balans raken.

Progesteron

HET RUSTGEVENDE HORMOON:

- **Bereidt het baarmoederslijmvlies voor** op een mogelijke zwangerschap.
- **Werkt kalmerend op je lichaam**, wat helpt om beter te ontspannen.
- **Bevordert een diepe slaap**, doordat het fungeert als een natuurlijke rustgever.

Een tekort aan progesteron zie je vaak terug in onrust, slecht slapen, piekeren en meer gevoeligheid voor stress.

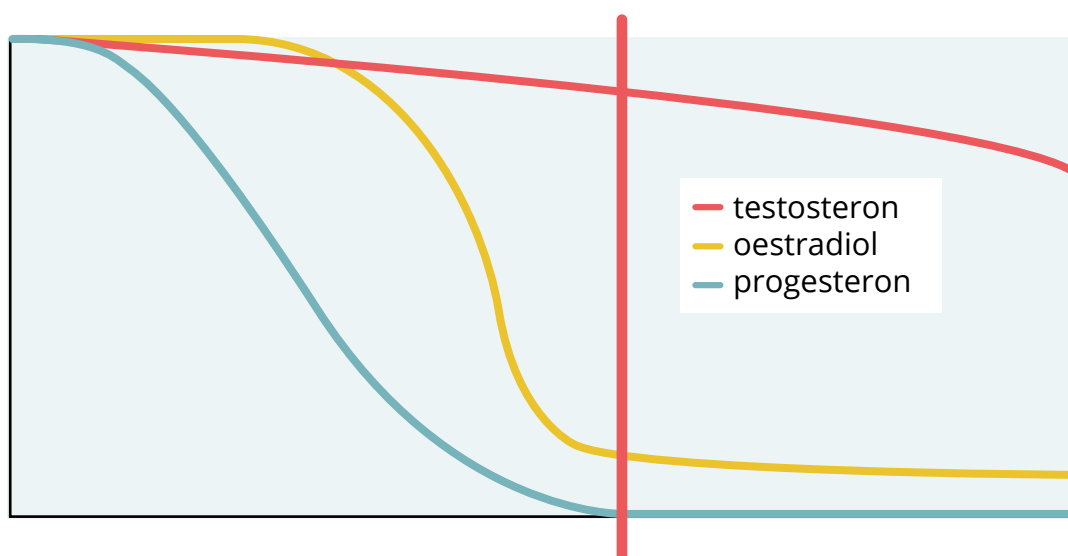
Testosteron bij vrouwen

KLEIN MAAR KRACHTIG

Testosteron is een belangrijk hormoon dat bij vrouwen onder andere bijdraagt aan het behoud van spiermassa, botdichtheid en libido. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, minder zin in seks en afname van energie en kracht.

Tijdens de overgang krijgen vrouwen verhoudingsgewijs meer invloed van testosteron. Ons oestrogeen- en progesterongehalte daalt, terwijl testosteron slechts met een kleine hoeveelheid daalt, waardoor dit hormoon in verhouding meer effect krijgt.

Testosteron zorgt ervoor dat je op veel fronten tegelijk inzetbaar bent (werk, gezin, sport, huishouden, enzovoort). In de overgang kunnen vrouwen daardoor soms wat 'harder' of directer worden: je kiest sneller voor jezelf.



Bij mannen gebeurt rond deze leeftijd juist het tegenovergestelde: hun testosterongehalte neemt af waardoor hun oestrogeengehalte verhoudingsgewijs stijgt – ze worden wat 'softer'.

Veelvoorkomende klachten tijdens de overgang

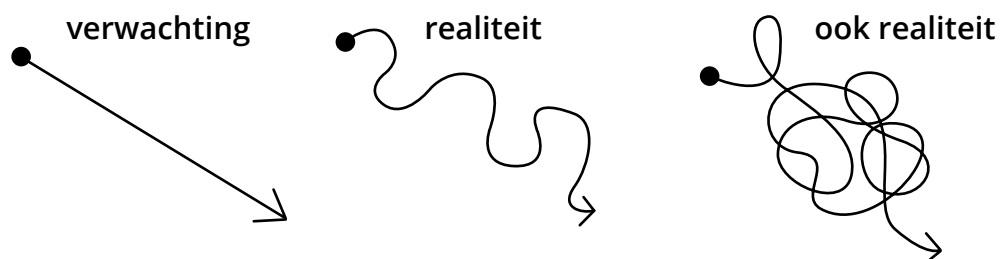
De overgang is een periode van grote hormonale veranderingen, die invloed hebben op vrijwel alle systemen in je lichaam. Veel vrouwen merken dat ze zich anders voelen dan voorheen; fysiek, mentaal én emotioneel.

DIT ZIJN ENKELE VAN DE MEEST VOORKOMENDE KLACHTEN:

- Gewichtstoename, vooral op de buik
- Stemningswisselingen en sneller geïrriteerd raken
- Sombereheid of het gevoel 'jezelf even kwijt te zijn'
- Slecht slapen of nachtelijk zweten
- Moeite met focussen of vergeten van simpele dingen
- Opvliegers die je ineens overvallen
- Droge of gevoelige vagina
- Verminderd libido of minder zin in intimiteit

Deze klachten hebben vaak geen 'zichtbare' oorzaak, wat het extra verwarrend maakt. Je doet niets anders, maar voelt je wel anders. Dat komt doordat je hersenen, stofwisseling en zenuwstelsel zich moeten aanpassen aan een nieuwe hormonale situatie. Je lichaam zoekt opnieuw naar balans, en dat kost tijd en energie.

Goed om te weten: je bent niet alleen. Meer dan 80% van de vrouwen ervaart klachten tijdens de overgang. Maar: er is ook veel mogelijk om deze fase draaglijker, en zelfs positief, te maken.



Waarom vet zich anders gaat verdelen tijdens de overgang

Voor de overgang zorgt het hormoon oestrogeen ervoor dat vet zich vooral opslaat op typische 'vrouwelijke' plekken zoals je heupen, billen en borsten. Maar zodra oestrogeenspiegels beginnen te dalen, verandert ook de manier waarop je lichaam vet verdeelt.

Tijdens en na de overgang verschuift vetopslag vaak richting de buik. Dat komt doordat buikvet in staat is om zelf nog een kleine hoeveelheid oestrogeen aan te maken. Je lichaam probeert hiermee het oestrogeentekort een beetje te compenseren – een soort slimme maar vaak ongewenste overlevingsstrategie.

DAARNAAST SPELEN ER ANDERE VERANDERINGEN MEE:

- Je stofwisseling wordt trager
- Je verliest spiermassa (die juist helpt bij vetverbranding)
- Je lichaam slaat sneller vet op, zelfs als je niet meer eet dan vroeger

Veel vrouwen komen in deze fase ongemerkt 1 tot 2 kilo aan, en soms meer. Niet omdat ze minder gezond leven, maar omdat hun lichaam anders is gaan werken.



Waarom afvallen in de overgang niet zo makkelijk gaat

Misschien eet je gezonder dan ooit, maar val je nauwelijks af – of kom je zelfs aan. Dat voelt oneerlijk, en dat is het eigenlijk ook. Je lichaam werkt anders dan voorheen, en dat heeft invloed op hoe je omgaat met voeding en energie.



WAT ER VERANDERT:

- Je **stofwisseling wordt trager**, waardoor je minder calorieën verbrandt in rust
- Je **hormonen raken uit balans**, wat invloed heeft op je eetlust, stemming en vetverbranding
- Je **lichaam slaat makkelijker vet op rond je buik**, zelfs als je niet meer eet dan eerst
- **Slechte nachtrust** verstoort de hormonen die je honger en verzadiging regelen (leptine en ghreline), waardoor je sneller trek krijgt
- Je **energie daalt**, waardoor je vanzelf minder beweegt of minder zin hebt in sport

EN WAT VEEL VROUWEN NIET WETEN:

Bij het afvallen komt opgeslagen oestrogeen vrij uit vetcellen. Dat kan tijdelijk zorgen voor extra overgangsklachten zoals opvliegers of stemmingswisselingen. Dat maakt volhouden lastiger – terwijl je juist op het goede pad zit.

Waarom een koolhydraatarme levensstijl werkt

Tijdens de overgang verandert de manier waarop je lichaam met voeding omgaat. Wat vroeger prima werkte, zorgt nu sneller voor schommelingen in energie, gewicht en stemming. Eén van de grootste boosdoeners in deze fase zijn te veel koolhydraten.

Koolhydraten worden in je lichaam omgezet in glucose (suiker), wat zorgt voor een stijging van je bloedsuikerspiegel. Om die glucose uit je bloed te halen, maakt je lichaam het hormoon insuline aan. Dat is een normaal proces – maar tijdens de overgang word je daar gevoeliger voor.

Als je lichaam **te vaak en te veel insuline aanmaakt**, raakt het gevoeliger voor vetopslag en wordt vetverbranding juist afgeremd. Dit speelt vooral een rol bij buikvet, een probleem waar veel vrouwen in de overgang mee te maken krijgen. Bovendien kunnen schommelingen in je bloedsuikerspiegel bijdragen aan klachten zoals opvliegers, vermoeidheid en stemmingswisselingen.

Een **koolhydraatarme leefstijl** helpt om je lichaam weer in balans te brengen:

- Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel
- Je insulineniveau daalt, waardoor vetverbranding wordt gestimuleerd
- Overgangsklachten zoals opvliegers en energiedips verminderen
- Je hersenen krijgen ketonen als alternatieve brandstof - rustiger hoofd, meer focus
- De (gezonde) vetten ondersteunen je lichaam bij de opbouw van hormonen



Hoe je zelf de regie pakt: voeding, beweging en ontspanning

De overgang hoef je niet te ondergaan als iets wat 'er gewoon bij hoort'. Met de juiste keuzes kan je je lichaam én geest ondersteunen. Voeding, beweging en ontspanning zijn daarbij onmisbaar.

Door kleine, slimme aanpassingen te maken in wat je eet, hoe je beweegt én hoe je tot rust komt, kun je hormonale schommelingen opvangen, klachten verminderen en op een gezonde manier werken aan een stabiel gewicht.

De volgende adviezen helpen je stap voor stap op weg — zodat jij je energieke en meer in balans voelt in deze nieuwe fase.



"Ik had al verschillende diëten geprobeerd. Echt overgewicht had ik niet, maar ik zat gewoon niet lekker meer in mijn vel. In een paar jaar tijd was ik 10 kilo aangekomen.

Mensen zeiden dat het niet te zien was, en dat het vast door de overgang kwam, maar dat wilde ik niet zomaar accepteren. Met het volgen van het PS. food & lifestyle programma ben ik 14 kilo afgevallen en voel ik me beter dan ooit!"

Hilde

Voedingsadviezen

In de overgang verandert er veel in je lichaam, ook op het gebied van voeding. Door bewuste keuzes te maken kun je je hormonen ondersteunen, je energie verbeteren en makkelijker op gewicht blijven. Hier delen we alvast wat praktische voedingsadviezen met je:

1. Eet volgens een ritme

Kies dagelijks voor een goede balans van eiwitten, gezonde vetten en weinig koolhydraten. Dit helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en snaaibuien te voorkomen. Eiwitten en gezonde vetten zijn ook heel belangrijk voor een gezonde hormoonproductie.

Zorg voor een goede balans door bijvoorbeeld niet altijd voor die boterham met kipfilet te kiezen, maar ook eens voor kwark met rood fruit of een omelet met groente te gaan.

2. Kies voor eiwitrijke maaltijden

Eiwitten zijn belangrijk voor spierbehoud, een verzadigd gevoel, een goede stofwisseling én je hormoonproductie. Denk aan kip, vis, eieren, kwark, tofu of PS. food & lifestyle producten die speciaal ontwikkeld zijn om je lichaam hierbij te ondersteunen.



3. Voeg gezonde vetten toe

Gezonde vetten uit avocado, olijfolie, noten of vette vis dragen bij aan een stabiele hormoonhuishouding en een verzadigd gevoel. Eet 2x per week vis waarvan 1x vette vis. Kom je hier niet aan? Kies dan voor een zuiver omega-3 supplement.

4. Beperk koolhydraten

Door je koolhydraatname bewust te verlagen schakelt je lichaam over naar vetverbranding. Dit is bijzonder effectief voor buikvet, dat vaak toeneemt tijdens de overgang. Vervang je pasta bijvoorbeeld eens door courgetti, lasagnebladen van pompoen of je rijst door bloemkoolrijst.

5. Eet veel groente

Groenten bevatten vezels, vitamines, mineralen én zorgen voor volume op je bord. Ze dragen bij aan een gezonde darmwerking, een goede weerstand en helpen je hormonen in balans te brengen.

6. Drink voldoende water

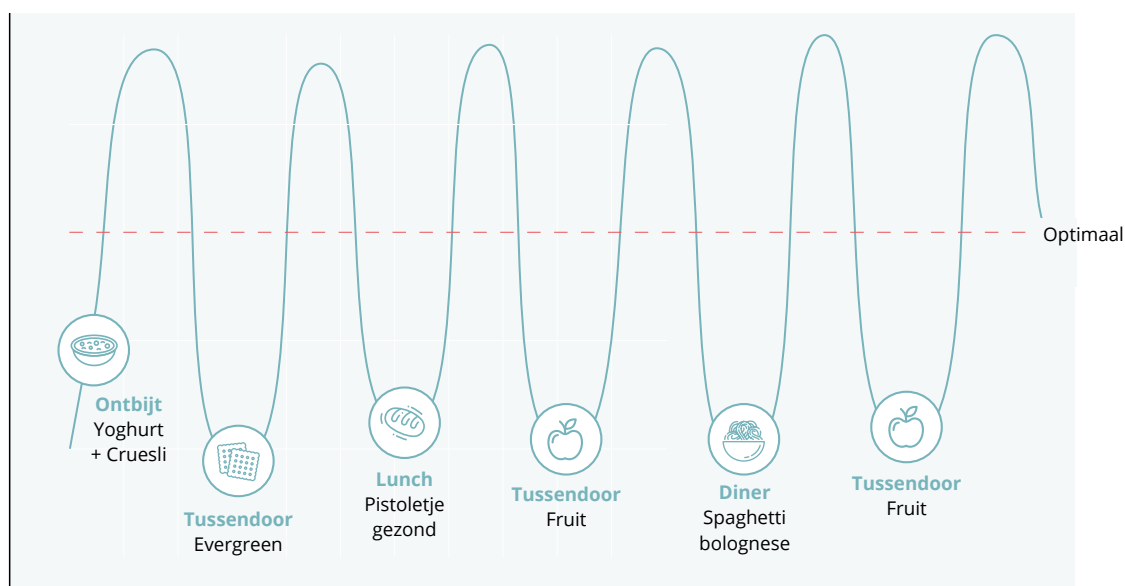
Streef naar minimaal 2 liter water per dag. Voldoende vocht ondersteunt je stofwisseling, helpt afvalstoffen afvoeren en voorkomt vermoeidheid.

7. Houd je bloedsuikerspiegel stabiel

Combineer koolhydraten altijd met eiwitten en/of vetten. Dit zorgt ervoor dat de glucose minder snel aan je bloed wordt afgegeven en de bloedsuikerspiegel stabiel blijft. Dit voorkomt klachten zoals vermoeidheid, after dinner dips en opvliegers.

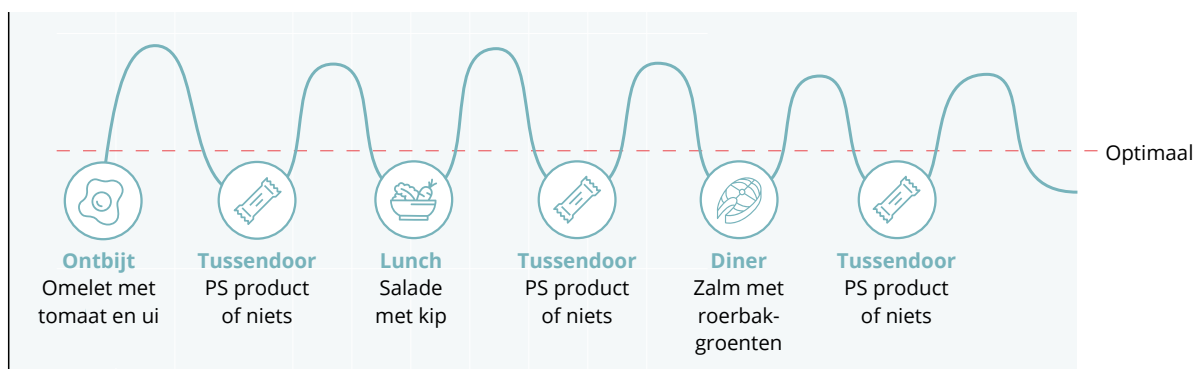
GEMIDDELD WESTERS VOEDINGSPATROON

Bloedsuikerspiegel met grote pieken en dalen



KOOLHYDRAATARM VOEDINGSPATROON

Stabiele bloedsuikerspiegel



Beweegadviezen

Beweging is in deze levensfase belangrijker dan ooit. Je lichaam verandert, maar dat betekent niet dat je moet inleveren op kracht of energie. Door regelmatig te bewegen ondersteun je je stofwisseling, hormonale balans én je mentale welzijn.

Vooraf krachttraining verdient extra aandacht. Naarmate je ouder wordt, neemt je spiermassa geleidelijk af. Dat proces versnelt in de overgang. Door spieren actief te onderhouden of op te bouwen, verbrand je meer energie én blijf je je sterker voelen. Meer spiermassa betekent een hogere verbranding, zelfs in rust.

BEWEGINGSTIPS DIE HAALBAAR ZIJN IN HET DAGELIJKS LEVEN:

1. Beweeg dagelijks

Maak een wandeling, fiets een blokje om of dans op je favoriete muziek. Alles telt, als je het maar doet.

2. Doe 2-3 keer per week aan krachttraining

Dit hoeft niet in de sportschool, oefeningen met je eigen lichaamsgewicht thuis (zoals squats, lunges of planken) zijn ook effectief. Focus regelmatig op de armen en het bovenlichaam: hier zitten de meeste energiefabriekjes (mitochondriën) in je lichaam waardoor je het meeste verbrandt.

3. Las korte beweegmomenten in

Zit je veel? Sta dan elk uur even op. Doe wat squats, rek je uit of loop een paar minuten rond. Je activeert je spieren en verbetert de bloedsuikerregulatie.

Je hoeft niet extreem te sporten. Wat telt, is regelmaat. Door dagelijks bewust te bewegen, zet je al grote stappen richting een fitter lichaam en een betere hormonale balans.

Ontspanningsadviezen

Stress en slaap(tekort) - de stille saboteurs van je hormoonbalans

Stress lijkt soms onvermijdelijk, maar tijdens de overgang kan het extra grote gevolgen hebben. Je lichaam maakt namelijk zowel cortisol (je stress-hormoon) als progesteron aan uit dezelfde bouwstof: pregnenolone. Wanneer je langdurig stress ervaart, kiest je lichaam ervoor om vooral cortisol te produceren – ten koste van progesteron. En dat is precies het hormoon dat je helpt om te ontspannen en goed te slapen.

Als vrouw boven de 40 produceer je sowieso al minder progesteron door natuurlijke hormonale veranderingen. Stress versterkt die daling. Het gevolg? Je raakt sneller uit balans, slaapt slechter, bent gevoeliger voor prikkels en je lichaam slaat gemakkelijker vet op, met name rond je buik.

Ook je slaap speelt hierin een belangrijke rol. Slecht slapen verstoort de werking van de hormonen leptine (verantwoordelijk voor verzadiging) en ghreline (verantwoordelijk voor honger). Hierdoor heb je overdag sneller trek, vooral in producten vol met suiker en snelle koolhydraten.

WAT HELPT OM STRESS EN SLAAP-PROBLEMEN TE VERMINDEREN:

- 1. Regelmatig ontspannen**, bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen, yoga of een wandeling in de natuur
- 2. Een goed slaapritme met een vaste bedtijd**, weinig schermgebruik en een donkere slaapkamer
- 3. Verminder prikkels in de avond**, zoals cafeïne, alcohol en suiker
- 4. Sociale verbinding**: praten, lachen en fysiek contact helpen je zenuwstelsel ontspannen

Goed voor jezelf zorgen betekent niet alleen gezond eten en voldoende bewegen, maar ook rustmomenten inbouwen. Zeker in deze fase van je leven is ontspanning essentieel om je hormonen in balans te houden.

PS. food & lifestyle

Kun je wel wat hulp gebruiken bij afvallen in de overgang? Het PS. food & lifestyle programma is speciaal ontworpen om vrouwen tijdens én na de overgang te begeleiden naar een gezonder gewicht en meer energie. Met persoonlijke coaching, weekmenu's, lekkere recepten en begeleiding op maat leer je stapsgewijs hoe je koolhydraten kunt verminderen zonder in te leveren op smaak of voldoening. En dat op een manier die past bij jouw leven.

Het PS. food & lifestyle programma biedt een duidelijke structuur, afgestemd op jouw persoonlijke situatie. Je leert hoe je op een gezonde manier kunt afvallen, zonder honger, met voldoende voedingsstoffen én blijvend resultaat.

