

Tips van Experts | Week van de overgang

Dé overgang... Een grote groep uit Hero heeft hier mee te maken en / of zal hiermee te maken krijgen. Binnen Hero kindercentra heerst hier geen taboe op en maken we het juist graag bespreekbaar. Ook in deze nieuwsbrief willen we dan ook omtrent dit onderwerp extra aandacht aangeven.

In diverse vitaliteitsactiviteiten laten we de overgang terugkomen. Onlangs heeft een kookworkshop en een Slaap lekker workshop plaatsgevonden en vanuit deze activiteiten willen de experts graag wat tips en quick wins aan jullie meegeven die ondersteuning kunnen bieden bij de overgang.

Tip van Diana (Kookstudio Roosmarijn) Voeding tijdens de overgang

Je staat er misschien niet bij stil, maar je lichaam heeft in elke levensfase andere behoeftes. De overgang is niet altijd een pretje. Maar wat nou als je een einde kan maken aan die cliché klachten zoals opvliegers, hoofdpijn en vermoeidheid? Door je dagelijkse gewoontes aan te passen kan je dit soort klachten verminderen of zelfs voorkomen.

Gelukkig zijn er verschillende manieren om je beter te voelen tijdens deze periode. Het eten dat je nuttigt tijdens de overgang speelt hier een belangrijke rol bij. Dit kan een effect hebben op je gemoedstoestand. Tijdens de overgang verandert er veel in je lichaam. Het is daarom helemaal niet zo gek dat je je extra vermoeid kunt voelen tijdens deze periode. Ook wordt je stofwisseling trager naarmate je ouder wordt, hierdoor kom je makkelijker aan.

Benieuwd wat je wel en beter niet kunt eten tijdens de menopauze?

Tijdens de overgang is het dus heel belangrijk om veel in beweging te blijven en bewuste keuzes te maken in wat je eet. Over het algemeen kun je aanhouden dat je gevarieerd, volwaardig en vers eten kookt. Onderstaande suggesties kunnen aanvullend helpen.

1. Onbewerkt eten: Probeer tijdens de overgang zoveel mogelijk onbewerkte voeding te eten. In bewerkte producten zitten vaak veel toegevoegde suikers en die zorgen ervoor dat je bloedspiegel omhooggaat. Dit kan ervoor zorgen dat je sneller opvliegers krijgt. Probeer dus zelf je granola te maken, in plaats van dit kant en klaar te kopen. En maak zelf ook eens een lekkere sausje, in plaats van het kant en klaar zakje uit de supermarkt.

2. Groene groentes: Eet meer groene groentes zoals spinazie en broccoli tijdens de menopauze zodat je meer magnesium binnen krijgt.



Diana

3. Vermijd te veel zout: Verschillende onderzoeken hebben het verband tussen zout en een lagere botdichtheid aangewezen. Daarnaast zou te veel zout in het eten kunnen zorgen voor opvliegers. Te veel is trouwens nooit goed voor ons lichaam. Zo kan te veel zout bijvoorbeeld zorgen voor een verhoogde bloeddruk, ook als je niet in de overgang bent.

4. Vette vis en biologische boter: Tijdens de menopauze veranderen je hormonen en is er een grotere kans op botontkalking. Hierdoor worden de botten kwetsbaarder en kun je ze makkelijker breken. Naast vitamine D tabletten kun je kiezen voor het vaker eten van (vette) vis zoals haring en zalm. Dit komt ook voor in producten zoals margarine en boter.

5. Vermijd te veel cafeïne en alcohol: Alcohol verhoogt de kans op opvliegers – probeer dat glaasje wijn dus wat vaker te laten staan. Hetzelfde geldt voor cafeïne, dit heeft hetzelfde effect en kan het transpireren in de nacht verergeren.

Tips van Tamar Schermer | Slaap tijdens de overgang

De overgang kan je soms behoorlijk uit je slaap houden. De grootste reden hiervoor is een veranderde hormoonhuishouding. Onder andere daardoor kun je last hebben van opvliegers en nachtelijk transpireren. Door veranderende hormonen maakt je lichaam daarnaast minder van verschillende hormonen en stoffen aan, waardoor je slaapkwaliteit afneemt. Wanneer je in de overgang zit, kun je niet alleen last hebben van niet kunnen (in)slapen aan het begin van de avond, maar ook van wakker worden in de nacht.

Hieronder een paar tips die dan kunnen helpen.

Deze tips lijken misschien wat voor de hand liggend, maar de ervaring is dat de meeste vrouwen zich onvoldoende bewust zijn van de invloed van deze factoren. Doe er dus je voordeel mee:

- Neem voldoende tijd om te ontspannen. Probeer 2 uur voor slapen gaan niet te veel mentaal/lichamelijk activiteiten te ondernemen
- Zorg voor een goed geventileerde en koele slaapkamer
- Regelmatige lichaamsbeweging
- Probeer een gezond lichaamsgewicht aan te houden
- Vermijd zware maaltijden en eten met veel kruiden of zuur voor het slapen gaan
- Vermijd voor het slapen gaan nicotine, alcohol, en cafeïne houdende dranken (zoals koffie, cola, zwarte of groene thee)
- Vermijd dikke of synthetische nachtkleding, slaap in een shirt van natuurlijk materiaal (katoen) of naakt slapen
- Gebruik geen zware dekens. Eventueel gebruik je onder het dekbed een apart laken, zodat je het dekbed eraf kunt gooien als je het te warm krijgt.
- Wees voorzichtig met het nemen van middeltjes tegen overgangsklachten. Veel van deze middelen hebben bijwerkingen. Overleg eerst met je huisarts.

Tamar

