
Voeding en de Menopauze



Linda Hofker

INHOUD INHOUDSOPGAVE

Inhoud	1
Gezond eten in en na de menopauze	2
Maaltijden	2
Wat is in deze leeftijdsfase belangrijk.....	3
Plantaardige oestrogenen	3
Calcium	4
Vitamine D.....	5
Vitamine E	5
Omega 3	6
Natuurlijke Progesteron	7
Soja.....	8
Een nieuwe manier om je botten sterk te houden	8
Antioxidanten.....	9
Tryptofaan.....	9
essentiële vetzuren	9
Vezelrijk voedsel.....	10
natuurlijke kalk.....	10
Eiwitten	11
Voldoende water drinken	11
Gebruik dit niet veel.....	12
Plantaardige oestrogenen.....	12
Recepten en TIPS.....	13
Groenten en kruiden	14
Bijlage 1 - artikelen	14
De wereld draait op soja (een artikel uit 2010, helaas nog steeds actueel).....	14
Bijlage 2: Diëten.....	17
Bijlage 3: Sites over voeding + linkjes producten.....	20

GEZOND ETEN IN EN NA DE MENOPAUZE

Gezond en gevarieerd eten houdt je vitaal.

Er zijn voedingsmiddelen die overgangsklachten kunnen verminderen. Wil je afvallen dan kan je natuurlijk (kort) een dieet volgen, maar eigenlijk is er maar een ding dat blijvend werkt. Eet minder en beweeg meer.

Drink veel kruidenthee, en gebruik ui, knoflook en citroen in plaats van zout of gebruik zeezout.

Een ketogeen dieet helpt ook erg goed bij overgangsklachten en om gewicht te verliezen. Dit is een manier van eten waarbij je heel weinig koolhydraten eet en veel gezonde vetten.

Tallose studies hebben aangetoond dat het Ketodieet een effectieve en snelle manier is om gewicht te verliezen en buikvet te verbranden zonder dat je calorieën hoeft te tellen. Ik vind het een heerlijke manier van eten en gezond blijven.

Wil je meer over het ketogeen dieet weten kijk dan hier:
Weekmenu's, Recepten en Boodschappenlijstjes voor 7 weken.
[koolhydraatarme recepten en weekmenu's](#)

MAALTIJDEN

Kleine veranderingen in je eetpatroon kunnen er al voor zorgen dat jij je fitter en gezonder voelt en beter slaapt.

Begin de dag met een ontbijt. Studies bewijzen dat mensen die ontbijten zich lichamelijk en geestelijk beter voelen. En tot betere prestaties instaat zijn. Bovendien hebben zij een lager niveau van het stresshormoon cortisol in hun bloed hebben.

Eet elke 3 á 4 uur. Door 3 kleinere maaltijden en twee gezonde snacks tussendoor te eten, blijft je suikerspiegel en energieniveau de hele dag stabiel. Zorg dat je elke maaltijd genoeg koolhydraten, proteïnes en gezonde vetten uit vis, noten of olijven binnen krijgt. Noten en olijven en fruit, zijn ook prima snacks.

Tip: Je lichaam verbruikt wat het per maaltijd binnen krijgt. Bij een overvloedige maaltijd wordt het restant als vet opgeslagen. Ook al eet je de rest van de dag niets

Wat is in deze leeftijdsfase belangrijk

- ~Het verminderen van overgangsklachten,
- gewichtsbeheersing,
- energie,
- gezond houden van hart en bloedvaten, lage cholesterolspiegel.
- voorkomen van osteoporose,
- voorkomen van aandoeningen waarbij de functies van weefsels en cellen worden aangetast.
- lichamelijke en geestelijke gezondheid, o.a. door yoga en meditatie.

Dat kan ook online.

Dit is bijvoorbeeld heel leuk om te doen. [Onbeperkt online Kundalini Yoga en Meditatie les voor meer flexibiliteit, innerlijke rust en bewustzijn zonder de deur uit te hoeven.](#) **Via deze link mag ik je 14 dagen gratis uitproberen aanbieden.**

Voor al deze punten is ook goede en gezonde voeding belangrijk.

Tegen overgangsklachten is voeding met fyto-oestrogenen werkzaam. Dit komt onder andere voor in soja. Soja is bovendien cholesterol vrij en bevat veel essentiële vetzuren.

Kies bij ernstige klachten voor een extra aanvulling van fyto-oestrogenen door een natuurlijk supplement. Kijk wel uit wat je kiest, 98% van de soja is namelijk genetisch gemodificeerd. Of zodanig verwerkt en verhit dat het het grootste gedeelte van zijn gezonde verwerking verliest.

Tip: Ben je allergisch voor Soja, lees dan verder voor andere mogelijkheden

PLANTAARDIGE OESTROGENEN

Dit worden ook wel Fyto-oestrogenen genoemd (fyto betekent plant). Het zijn van nature in voedsel voorkomende stoffen. Bijna alle groenten, vruchten en granen bevatten fyto-oestrogenen in wisselende sterkte en samenstelling.

De isoflavonen (een van de soorten fyto-oestrogenen) zijn het heilzaamst. Deze komen o.a. voor in peulvruchten als soja (heel veel), linzen en kikkererwten.

Plantaardig oestrogeen heeft een zwakkere werking dan menselijk oestrogeen. Ondanks dat heeft het veel gunstige eigenschappen. Het vermindert o.a. menopauze klachten en remt de productie van enzymen die betrokken zijn bij de groei van kankercellen.

Bacteriën in onze darmen zetten isoflavonen om in stoffen die een oestrogeen-effect hebben.

De volgende voedingsmiddelen zijn bronnen van fyto-oestrogenen, sommige hebben een hoog gehalte aan isoflavonen:

- Peulvruchten: sojabonen, linzen, kikkererwten, kidneyboontjes, erwten
- Zaden: lijnzaad, sesamzaad, pompoenpitten, maanzaad, zonnebloempitten
- Lijnolie
- Granen: rijst, haver, gerst, rogge, tarwe
- Groenten: broccoli, wortelen, rabarber, aardappelen
- Kiemspruiten: alfalfa en taugé
- Kruiden en specerijen: kaneel, salie, rode klaver, hop, venkel, peterselie, knoflook en selderij
- Fruit: appels, peren, citroenen en grapefruits, pruimen, kersen, en cranberry's

CALCIUM

Is (veel) melk gezond? Tja daar wordt heel verschillend over gedacht. Wetenschappers komen steeds vaker tot de conclusie dat melk voor volwassene (en wellicht ook ouder kinderen) niet zo gezond is als altijd is gedacht. Zure melkproducten zouden daarbij beter zijn dan zoete en volvette, liefst rauwe melk, beter dan magere.

Ook als calciumbron is melk discutabel. Het lijkt er op dat wij de calcium uit melk niet goed kunnen opnemen. Er zijn zelfs deskundigen die menen dat koemelk de opname van calcium, zink en vitamine B ondermijnt.

Om de kalk uit melk te kunnen omzetten in kalk voor je botten heb je magnesium nodig. Daarvan krijg je via het eten niet voldoende binnen. Er zit echter wel magnesium in je botten. Dus gebruikt je lichaam deze magnesium. Het gevolg is verarming van de botmassa.

Ditzelfde geldt ook voor calcium tabletten. Gebruik hierbij ook extra magnesium. (Kijk in de bijlage artikelen voor verdere uitleg). Gelukkig zijn er veel andere gezonde producten die je zonder problemen calcium leveren.

Calciumrijk:

- Amandelen (250 mg calcium per 100 g)
- Walnoten, Hazelnoten (200 mg calcium per 100 g)
- Broccoli, Boerenkool (180 mg calcium per 100 g)
- Bonen, waterkers, peterselie, andijvie, raapstelen

- Vleesvervanger op basis van soja (220 mg calcium per 100g)
- Sojadrink (120 mg calcium per 100 g)
- Gedroogde vijgen (280 mg calcium per 100 g), pruimen
- Sardines, zalm en tonijn (uit blik) zijn ook een goede calciumbron

Let op: *Rauwe zemelen belemmeren de opname van calcium.*

Koffie, thee en alcohol, stimuleren de uitscheiding van calcium.

VITAMINE D

Vitamine D beschermt o.a. tegen osteoporose en helpt bij osteoporose.

Vitamine D zit vooral in:

- Vette vis zoals zalm en makreel, tonijn
- Eieren (met inbegrip van de dooiers), zoete aardappelen, plantaardige oliën en levertraan.
- Visolie capsules
- De huid maakt vitamine D aan onder invloed van zonlicht (buiten)

Echter de straling die nodig is om een specifieke hoeveelheid vitamine D te produceren is tenminste drie keer hoger bij oudere mensen dan bij jong volwassenen. Dit komt omdat er een vermindering van de huidcapaciteit is om vitamine D om te zetten.

VITAMINE E

Extra vitamine E helpt vaak bij het verminderen van opvliegers en nachtelijk transpireren.

Bronnen van vitamine E:

Teunisbloemolie en tarwekiemolie

OMEGA 3

Omega 3 vetzuren houdt je hersencellen gezond en zorgen ervoor dat je mentaal alert blijft. De laatste jaren zijn er veel onderzoeken geweest waarin duidelijk naar voren kwam dat Omega 3 zeer belangrijk voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid is. Het verlicht overgangsklachten en, in combinatie met calcium, werkt het preventief en remmend bij osteoporose (botontkalking).

Voor ondersteuning van stemmingsverbetering, de conditie van het hart en emotioneel welbevinden is het van cruciaal belang dat je dieet een toereikende hoeveelheid omega-3-vetzuren bevat, in de vorm van vetrijke vis en voedingssupplementen. (De aanbevolen hoeveelheid varieert van 1.000 mg tot 2-4 gram per dag.)

Omega 3 zit o.a. in:

Vis, walnoten, amandelen, chiazaad.

Er wordt aangeraden om 2 x per week vis te eten, vooral vissoorten als makreel, meerforel, haring, sardine en zalm. Niet vaker vanwege de grote hoeveelheden kwik en PCB's die veel vis bevat.

Kleine vissen, zoals makreel, sardine en haring, leven niet lang en zijn geen roofvissen. Zij zijn relatief schoon en bevatten minder of in het geheel geen contaminanten (vervuiling). Grote roofvissen, zoals tonijn, zalm en zwaardvis, zijn over het algemeen het meest besmet."

Omega 3 moet je zelf uit de voeding halen. Je lichaam maakt deze vetzuren namelijk niet zelf aan. Een van de belangrijkste maatregelen die je voor je gezondheid kunt nemen is de inname van omega-3-vetzuren verhogen en je inname van omega-6-vetzuren (gebakken, gebraden voedingsmiddelen, margarine e.a.) verlagen. Koop dus *geen Omega 3, 6 en 9*. Dat is niet gezond! Omega 6 en 9 krijgen we al te veel binnen via ons eten.

Maar voordat je nu naar de reformwinkel gaat om dat goedkope potje visoliecapsules te kopen, zijn er nog een paar dingen die je moet weten.

Niet alle visoliën zijn gelijk...

Er zijn drie hoofdcategorieën visolie. Deze drie categorieën onderscheiden zich van elkaar op het gebied van zuiverheid, omega-3-vetzuregehalte en contaminantengehalte (= vervuiling zoals zware metalen, kwik en lood, PCB's, DDT, vlamvertragers, pesticide, dioxine):

1. Levertraan (laagste kwaliteit): laagste omega-3-vetzuregehalte (20%-24%) met weinig of geen EPA en DHA (de natuurlijke bestanddelen van omega-3 die door het lichaam worden gebruikt). Hoogste gehalte contaminanten. Bovendien zijn hogere

doses levertraan niet aan te bevelen vanwege het hoge gehalte vitamine A dat in deze vorm voorkomt.

2. Visolie van reformvoedingskwaliteit (middelmatige kwaliteit): hoger gehalte omega-3-vetzuren (30%-34%); bevat gemiddeld 18% EPA en 12% DHA. Kan in uiteenlopende mate besmet zijn met door de mens gefabriceerde contaminanten en smaakloze vetten die vrije radicalen genereren. Gehalte verzadigd vet ongeveer 35%.

3. Visolie van farmaceutische kwaliteit (hoge kwaliteit): hoog omega-3-vetzurengehalte (60%-65%); bevat gemiddeld 40% EPA en 20% DHA; honderden malen minder contaminanten dan gewone visolie en slechts ca. 4% verzadigd vet.

4. Krillolie is ook een heel gezonde vorm van visolie.

Volgens de resultaten van onderzoeken uitgevoerd door een onafhankelijk laboratorium, AXYS Analytical Services Ltd. in Sidney, B.C., Canada, bevatten visolie capsules **van farmaceutische kwaliteit** slechts een fractie van de hoeveelheid PCB's die in verse geteelde vis wordt aangetroffen.

Volgens de uitslagen van dat onderzoek zou iemand 312 visoliecapsules moeten innemen om te worden blootgesteld aan de hoeveelheid PCB's die één enkele portie geteelde zalm bevat. Zelfs een portie van de meest zuivere geteelde vis bevatte even veel PCB's als 63 visoliecapsules!

NATUURLIJKE PROGESTERON

Helaas moeten nog steeds miljoenen vrouwen die bezorgd zijn over het ouder worden en ergens aan leiden, besluiten om wel of niet synthetische hormoonsuppletie therapie te ondergaan en te lijden onder de bijwerkingen en toegenomen gezondheidsrisico's, omdat ze de voordelen van de natuurlijke behandeling niet kennen.

Deze natuurlijke progesteron, Progesterine, heeft geen bijwerkingen maar wel de volgende werkingen:

- Vermindert of laat premenopauzale en menopauzale symptomen verdwijnen
- Helpt bij het oplossen van hormoongerelateerde problemen, zoals osteoporose, opvliegers, nachtelijk zweten, vaginale droogheid, gewichtstoename en fibrocystische borsten (knobbeltjes in de borsten)
- Vermindert gewichtstoename op middelbare leeftijd
- Helpt de libido herstellen
- Beschermst tegen borstkanker
- Behoudt mentale scherpheid
- Helpt osteoporose stoppen en keren
- Herstelt energie en levendigheid
- Vertraagt de tekenen van het ouder worden

Ik gebruik dit al jaren naar volle tevredenheid. Wil je er meer van weten [kijk dan op deze site](#). Hier kan je het ook bestellen

SOJA

Soja, blijkt gunstig te zijn op zoveel terreinen, het helpt ook om de symptomen van de menopauze te verlichten. Soja heeft een natuurlijke oestrogenachtige stof, fyto-oestrogenen, die de hormonen balans ondersteunt.

Soja zit in:

- Sojaproducten als tofu, tempeh en miso
- Kikkererwten, linzen

Complexe koolhydraten zoals bruine rijst helpen ook bij reguleren van de hoeveelheid oestrogeen in je lichaam.

EEN NIEUWE MANIER OM JE BOTTEN STERK TE HOUDEN

Je hebt voldoende calcium en vitamine D nodig hebt om je botten sterk te houden. Maar nieuw onderzoek laat zien dat er nog iets is wat kan helpen.

Namelijk: Wees matig met koolhydraten en eet meer groente en fruit en gezonde vetten zoals kokosvet.

Het is een kwestie van chemie. Als je koolhydraten verteert, verzuren je ingewanden een beetje. En dat is een probleem want een zure omgeving onttrekt kalk aan de botten, aldus arts-onderzoeker Bess Dawson-Hughes van de Tufts universiteit.

Groente en fruit zorgen daarentegen voor een botvriendelijke, basische omgeving. De westerse eetgewoonten produceren doorgaans te veel zuur, wat met name bij ouderen problemen kan veroorzaken omdat de nieren al dat zuur niet snel genoeg kunnen afbreken.

Onderzoek van dr. Dawson-Hughes toonde aan dat een basisch voedingssupplement de uitscheiding van calcium met 20 % kan verminderen, zodat het in de botten besloten blijft. Volgens de arts-onderzoeker kun je hetzelfde effect bereiken door te letten op wat je eet

HAAR RICHTLIJNEN VOOR EEN STERKER SKELET:

Eet bij elke maaltijd minstens twee stuks groente of fruit, eet niet vaker dan één hooguit twee keer per dag een portie koolhydraten, zoals brood, ontbijtgranen, aardappels of pasta.

ANTIOXIDANTEN

Slechte voeding, milieuvervuiling, roken en Uv-straling kunnen de aanleiding zijn tot ongewenste chemische reacties in ons lichaam. Waardoor kanker en hart- en vaatziekten en een snellere veroudering van ons lichaam, getriggerd wordt. Antioxidanten zijn stoffen die dit proces geheel of gedeeltelijk tegen gaan of vertragen.

Bronnen van antioxidanten:

Vitamine A: oranje en gele vruchten en groenten als wortelen en pompoenen.

Vitamine C: fruit (vooral citrusvruchten), groene bladgroenten als broccoli, bloemkool, bessen, aardappelen.

Vitamine E: noten, avocado's, zaden, plantaardige oliën, vette vis

Selenium: paranoten, tonijn, kool

Zink: pompoen- en zonnebloempitten, vis, amandelen

Eten met een hoog gehalte aan fyto-oestrogen en antioxidanten kunnen we dus vaak op ons menu zetten. En wat nog meer en wat juist liever niet?

TRYPTOFAAN

Dit is een aminozuur dat er voor zorgt dat depressiviteit en slapeloosheid verminderen.

Veel Triptofaan zit in:

Pindakaas, kalkoen, bananen en avocado.

ESSENTIËLE VETZUREN

Kokosvet en (bak)Olijfolie in plaats van bakvet: Olijfolie bevat enkelvoudig onverzadigde essentiële vetzuren. Deze zijn heel belangrijk voor je gezondheid. Ze oliën ons lichaam, ze smeren de gewrichten, de huid en de vagina. Wie te weinig vet gebruikt kan last krijgen van een droge huid, futloos haar, gebroken nagels, last van vermoeidheid en pijnlijke gewrichten.

Gezonde vetzuren zijn verder boter, eieren en de meervoudig onverzadigde vetzuren in noten (zoals amandelen, walnoten), vette vis (makreel, tonijn, sardines, haring en zalm) en zaden (zoals zonnebloem, pompoen, sesam, lijnzaad).

Minder gezonde vetzuren zijn : verzadigde vetzuren in alle dierlijke producten als vlees en zuivelproducten.

Ongezonder zijn zonnebloemolie en de chemische gemaakte vetten zoals margarine en bakvetten.

VEZELRIJK VOEDSEL

Voedingsvezels stimuleren de spijsvertering, helpen mee bij het voorkomen van kanker en het gezond houden het hart. Ze geven sneller een vol gevoel en verwijderen giftige stoffen uit het lichaam. Bovendien reguleren vezels de oestrogenspiegel in het lichaam.

Eet daarom zoveel mogelijk vezelrijk voedsel: vers fruit en verse groenten, volkorenbrood in plaats van wit brood (is alleen maar maagvulling), noten en zaden en peulvruchten zoals soja, linzen en zwarte bonen. Eet als ontbijt bijvoorbeeld een bord met volkoren granen bv. Havermout in water gekookt, aangevuld met fruit. Ook heel gezond zijn, zwarte bonen met kaas en een volkoren tortilla of een appel met schil en volkoren spaghetti met een tomaten-groentensaus met kaas.

Vezels zorgen ervoor dat koolhydraten langzaam door je bloed opgenomen worden. Daarom heb je er langer energie van.

NATUURLIJKE KALK

Om het proces van de botontkalking af te remmen is het verstandig al voor, maar ook tijdens en na de overgang calciumrijke voeding te eten. Vrouwen hebben tijdens of na de overgang 1500 mg kalk per dag nodig. Zit deze hoeveelheid niet voldoende in de dagelijkse voeding dan kan dit worden aangevuld met calciumtabletten. Overleg hierover altijd even met de huisarts of diëtiste. Ook is voldoende vitamine D (in vette vissoorten en in daglicht) belangrijk, evenals magnesium (in melk, noten en graan).

Een gebrek aan calcium kan ook de oorzaak zijn van krampen, slapeloosheid, hoofdpijn, nervositeit en neerslachtigheid

Melk met mate!

Zuivelproducten bevatten veel kalk, maar ook een hoog gehalte verzadigde vetzuren en dierlijke eiwitten. Gebruik zuivelproducten als kaas, volle melk, room daarom met mate. Eet liever kalkrijke en gezonde voeding zoals onder andere bladgroenten (spinazie en boerenkool), vette vis, sesamzaad en gepelde amandelen.

Tip: Rauwe zemelen belemmeren de calcium opname

Zonlicht (met mate, maximaal een half uur onbeschermd per dag, afhankelijk van huidtype) is een belangrijke natuurlijke bron van vitamine D

EIWITTEN

Eet niet heel veel eiwitten

We hebben eiwitten nodig, maar niet te veel. Eiwitten vormen de bouwstenen van onze cellen, botten, haren, huid en nagels. Ze zorgen voor een zuurvormende reactie in het lichaam, die door calcium moet worden geneutraliseerd.

Wie te veel eiwitten eet, spreekt de calciumreserves aan in onder andere de botten. Hierdoor kunnen de botten brozer worden. Omdat eiwitten in veel voedsel voorkomen, krijgen we al snel voldoende binnen. Eet daarom niet te veel eiwitrijke producten, zoals rood vlees, eieren en zuivelproducten zoals melk en kaas.

Plantaardige eiwitten zijn wel goed, omdat ze geen zuurvormende reactie geven en dus calcium niet afbreken. Deze zitten in: granen, zoals tarwe, rogge en rijst, in peulvruchten zoals soja en linzen en in noten.

VOLDOENDE WATER DRINKEN

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water. Water helpt bij het transport van voedingsstoffen naar de cellen en helpt afvalstoffen verwijderen. En het wordt gebruikt om de lichaamstemperatuur stabiel te houden – vooral belangrijk tijdens de menopauze.

We hebben ongeveer zes tot 8 glazen water per dag nodig. Te weinig water drinken kan voor vermoeidheid en meer opvliegers zorgen. Hoe weet je of je voldoende drinkt? Je moet om de twee á drie uur plassen. Let op de kleur van je urine, deze moet lichtgeel of helder zijn. Is de kleur meer donkergeel dan is dit een teken dat je te weinig vocht binnen krijgt.

Ons leidingwater is, dankzij de uitgebreide zuivering, goed te drinken. Desondanks bevat het minieme restanten van antibiotica, de anticonceptie pil etc.

Flessenwater is helaas niet zo gezond als altijd gedacht is. Bij een onderzoek van Test-Aankoop, bleek dat een op de vier merken van water niet geschikt zijn voor dagelijkse consumptie vanwege het hoge fluor-, sulfaat- en/of natriumgehalte.

Het meest veilig en lekker, is het thuis zuiveren van leidingwater. Hiervoor zijn diverse apparaten op de markt. Sommige voegen tijdens het zuiveren weer mineralen en andere vitale bestanddelen toe. Hierdoor krijgt het water de zuiverheid en vitaliteit van een gezonde bergbeek.

GEBRUIK DIT NIET VEEL

MINDER KOFFIE, MINDER ALCOHOL

Koffie, alcohol, pittige gerechten en warme dranken kunnen opvliegers versterken. Koffie onttrekt bovendien calcium aan het lichaam. Dit geldt in mindere mate ook voor thee. Koffie en alcohol werken vocht afdrijvend.

Tip: Een goed alternatief: granenkoffie, kruidenthee, groene thee.

NIET TE VEEL ZOUT

Keukenzout houdt vocht vast en zout verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Strooi dus zeker niet te kwistig met het zoutvaatje. Of gebruik ongeraffineerd zeezout (mineraal zout), dit is veel gezonder voor je lichaam en wordt beter verdragen.

WEINIG OF LIEVER GEEN SUIKER

Suiker en wit meel zijn geraffineerde producten, wat inhoudt dat de vezels en het merendeel van de vitamines en mineralen eruit zijn gehaald. Suiker bestaat uit 'lege calorieën' en bevat geen enkele voedingswaarde.

Bovendien kan suiker er voor zorgen dat stemmingwisselingen heftiger worden.

Wil af en toe toch iets zoeten, neem dan erythritol of stevia. Dit zorgt **niet** voor een verhoging van je bloedsuiker.

PLANTAARDIGE OESTROGENEN

Ter vermindering van overgangsklachten is voeding met fyto-oestrogenen belangrijk. Fyto-oestrogenen (fyto betekent plant) zijn van nature in voedsel voorkomende stoffen. Bijna alle groenten, vruchten en granen bevatten fyto-oestrogenen in wisselende sterkte en samenstelling.

Isaflavonen (één van de soorten fyto-oestrogenen) zijn het heilzaamst. Deze komen o.a. voor in peulvruchten als soja, linzen en kikkererwten. Soja is bovendien cholesterolvrij en bevat veel essentiële vetzuren.

Bacteriën in onze darmen zetten isaflavonen om in stoffen die een oestrogeen effect hebben.

De volgende voedingsmiddelen zijn bronnen van fyto-oestrogenen, sommige hebben een hoog gehalte aan isaflavonen:

- peulvruchten als sojabonen, linzen, kikkererwten, kidneyboontjes, erwten.
- zaden als lijnzaad, sesamzaad, pompoenpitten, maanzaad, zonnebloempitten.
- lijnolie, olijven.
- granen als rijst, haver, gerst, rogge, tarwe

- broccoli, wortelen, rabarber, aardappelen, komkommer, paprika, tomaten, venkel.
- kiemspruiten als alfalfa en taugé.
- bepaalde kruiden en specerijen zoals kaneel, salie, rode klaver, hop, venkel, peterselie, anijs, knoflook en selderij, zoethout.
- fruit zoals appels, peren, citroenen en grapefruits, pruimen, kersen, en cranberry's, papaja.

RECEPTEN EN TIPS

Een evenwichtige maaltijd bevat onder andere vezels, vet en eiwit. Vezels komen uit groenten en fruit, vet om in te bakken of een handje noten tussendoor. Eiwit zit in vlees, vis, gevogelte, eieren, melk, kwark of yoghurt.

- **Sojabonen:**
Ga naar de Chinese supermarkt en koop sojabonen, dus geen soja scheuten. Week de bonen een nacht in water, het worden dan gele ovale balletjes. Kook ze op zacht vuurtje in wat gezuiverd water, tot dat ze gaar zijn. Snipper er een uitje en een tomaatje bij, Wat argan-olie en vleugje citroen. Werk het geheel af met wat verse peper, zeezout en gesnipperde verse Koriander, overheerlijk!! en te combineren met alle slaatjes en vis of vleesgerechten .
- **Tzatziki**
2 dl. Griekse yoghurt, 1 geraspte komkommer, 2 theelepels limoensap, 1 eetlepel olijfolie, 2 of 3 teentjes uitgeperste knoflook, peper en zout.
Bestrooi de geraspte komkommer met zout , laat in een zeef uitlekken en droog na met keukenpapier of een schone theedoek. Meng de overige ingrediënten door elkaar en voeg de geraspte komkommer toe. Maak de Tzatziki op smaak af met vers gemalen peper en zout. Dit is een heerlijk gerechtje bij geroosterd vlees , wok gerechten en op (bruin)stokbrood.
- **Ontbijt**
Kook een ½ kopje havermout (reformwinkel) met een heel kopje water, 20 minuten. Dan gas uit, 1 lepel chiazaad er bij en 10 minuten laten wellen. (Dit kan je ook vast 's avonds doen en dan 's morgens even opwarmen).
Doe er doorheen:
1 theelepel kaneel, 1 kopje klein gesneden fruit, 10 walnoten of amandelen.
Lust je geen havermout neem dan brinta of iets dergelijks.

Chiazaad is verkrijgbaar in de reformwinkel en is nog gezonder dan lijnzaad. Neem er een flinke eetlepel per dag van. Het bevat: Antioxidanten een hoog gehalte omega 3 vetzuren, eiwitten, mineralen , b vitaminen.

Het is verkrijgbaar in reformwinkels en op boerenmarkten of online bij raw food shops. Het is een superfood en enorm gezond.

GROENTEN EN KRUIDEN

Groenten worden het best kort gekookt, in weinig water. Ook wokken en stomen zijn goede en vooral smaakvolle oplossingen. Het leuke aan wokken is dat alles bij elkaar past en er geen ingewikkeld recept nodig is. Alle verse ingrediënten (natuurlijk harmoniëren qua kleur, geur en smaak) zijn bruikbaar en iedereen kan het wokken leren. Groenten vormen het hoofdbestanddeel. Donkergroene en helder gekleurde groenten zoals broccoli, kool, spruitjes, paprika's en tomaten, maar ook de uienfamilie zoals knoflook, uien, bosuitjes, prei en bieslook beschermen tegen veroudering en ziekten.

Alle kruiden zijn gezond bijvoorbeeld: knoflook, kaneel, peterselie, selderij, salie en gember.

Kaneel en gember werken positief op de vetstofwisseling. Je kunt hier een soort thee van zetten. Laat een kaneelstokje en/of een paar stukjes verse gember een uurtje zacht koken in water. Drink dat gedurende de dag.

Kaneel is ook lekker door kwark of yoghurt. Het is goed om hiervan twee theelepels per dag te nemen als je wilt afvallen.

Tip: Thee gezet van salie blaadjes of hartsgespan werkt bij opvliegers.

Een studie aan de UCLA merkte op dat knoflook de opmars van hart- en vaatziekten verminderd bij vrouwen na de menopauze.

BIJLAGE 1 - ARTIKELEN

DE WERELD DRAAIT OP SOJA

(EEN ARTIKEL UIT 2010, HELAAS NOG STEEDS ACTUEEL)

Van slasaus tot wasmiddelen, overal zit soja in. Kippen en varkens worden ermee vetgemest. Een belangrijk product om eerlijk en duurzaam te produceren, al krijgt de consument het nooit te zien.

Weinigen kennen soja als voedingsmiddel. De eerste stampot sojabonen moet nog op het menu worden gezet. Toch eet de westerse consument de hele dag door sojaderivaten. Sojaolie, sojasaus, soja-eiwitten komen voor in producten als koekjes, margarine, slasaus, satésaus en het voer voor onze koeien, kippen en varkens bestaat voornamelijk uit soja. Ook in wasmiddelen en verf zitten soja-afleidingen verstopt.

„Soja is de grote onbekende", zegt Bram Verkerke, campagnecoördinator bij ontwikkelingsorganisatie Solidaridad. „Maar soja is wel een van de grote landbouwproducten. Het zit in 60 procent van de levensmiddelen die in de supermarkt te koop zijn."

Vanwege die onbekendheid is soja geen onderwerp van eerlijke handel, althans niet naar buiten toe. „We zijn er, juist vanwege de grootte van het product en de problemen die de teelt veroorzaakt, al jaren mee bezig", zegt Verkerke, „maar omdat ook de duurzame soja onherkenbaar op ons bord beland, wordt er nauwelijks over gecommuniceerd met de consument."

Dat soja nu wel op de agenda wordt gezet, is op verzoek van de partners van Solidaridad. De maatschappelijke organisaties in Brazilië wijzen zeer bezorgd naar de problemen die de ongeremde groei van de sojateelt richting noorden veroorzaakt. De zeer rijke natuur, de plattelandsbevolking en de indianen zijn de dupe van deze groei. Boerencoöperaties in het zuiden van dit Zuid-Amerikaanse land willen een eerlijke prijs voor hun duurzaam – goed voor mens en milieu – geteelde soja. Die hogere prijs moet hun bestaan zekeren en voorkomen dat ze worden weggeconcentreerd door de grootschalige en niet duurzame sojaplantages.

Dat juist op het Nederlandse Solidaridad een beroep wordt gedaan, is logisch. Nederland is namelijk na China de grootste importeur van soja ter wereld. Het meeste daarvan is veevoer dat weer wordt doorgevoerd naar het buitenland. Verkerke: „In dat veevoer zit hem de kneep. De wereld, met name de opkomende industrielanden als China en India met hun grote bevolkingen, gaat steeds meer vlees eten. Al die varkens en kippen (Note: niet biologisch) eten het eiwitrijke soja – koeien eten weinig soja –. Het gevolg is een forse groei van grootschalige sojaplantages, vooral in Argentinië en Brazilië. Dat vormt een bedreiging voor de mens en het milieu." Tropische bossen en savannen, de cerrados, vallen ten prooi aan de sojateelt, benadrukt Verkerke. „Het vele gif dat op die grote plantages wordt gebruikt bedreigt rivieren en dus het drinkwater. De cerrados ontvolken door de uitstoot van arbeid en door de bedreiging van de lokale voedselzekerheid. De mensen zoeken hun heil in de stad. Daar belanden ze vervolgens zonder toekomstperspectief in de sloppenwijken."

Solidaridad ondersteunt de gezinsboeren in het zuiden van Brazilië. Daar zijn de kansen op duurzame sojateelt het grootst en de hoop is dan dat een eventueel succes zijn uitstraling heeft. Verkerke: „De landbouw daar kan klassieke landbouw in het zuiden van Brazilië met zijn goed georganiseerde familiebedrijven, waar soja een aantrekkelijk gewas cash-crop is om geteeld te worden voor de markt, kan ook ten prooi vallen aan de zeer kostenefficiënte, maar vervuilende en on-sociale plantageteelt. Dat is nog niet het geval, want er is zo veel vraag naar soja. Als we nou die door deze familiebedrijven duurzaam geproduceerde soja extra kunnen verwaarden bij de westerse consument, zijn deze boeren wellicht in staat op hun manier te blijven produceren en de grootschalige plantages op afstand te houden."

Dat is een proces van veel trekken en duwen en vooral praten. Verkerke: „Ja, dat kost veel tijd. Je moet eerst alle spelers in de keten aan tafel krijgen: boeren, handel, veevoerbedrijven, levensmiddelenindustrie en supermarkten. In Europa en Latijns-

Amerika is dat nu aardig gelukt. De sector is zich goed bewust van de problemen die grootschalige sojateelt met zich meebrengt. Er is veel beweging, en dan vooral bij de industrie. Bedrijven als Campina, de keurslagers met milieukeur en eierhandelaar Kwetters lopen voorop met de inkoop van duurzame soja. Die zitten op het niveau CSR zoals wij dat noemen: corporate social responsibility. Dat kun je vergelijken met Utz Certified en de Rainforest Alliance, duurzaamheidscertificaten bij onder meer koffie en bananen. Max Havelaar en EKO zijn niet geschikt voor ieder bedrijf en daarom zijn we blij met de huidige beweging naar boven in de duurzaamheidspiramide. Utz is in de koffie nu mainstream ingeburgerd en dat is een stuk duurzamer dan de gangbare teelt. Dat willen we ook bij soja. Alleen de supermarkten in Nederland verroeren zich amper."

Ahold is weliswaar net toegetreden tot de internationale rondetafelgesprekken over soja, maar vertoont verder geen initiatieven. Dat zou wel moeten, zegt Verkerke. Zij zijn de belangrijkste spelers in de keten en kunnen de regie nemen en aansturen op duurzaamheid. Er liggen namelijk kansen voor de supers, zo benadrukt Verkerke. Duurzaam geteelde voeding verkoopt goed. Supermarkten in Groot-Brittannië en Zwitserland zetten groot in op duurzame voeding. Verkerke: „Die hebben de strategische keuze gemaakt voor grote volumes en kleinere marges. Ahold is zo ver nog niet. Duurzaamheid is bij hen nog niet gericht op grote volumes."

In mei volgend jaar wil Solidaridad samen met de internationale sojasector een volgende stap vooruit zetten. Verkerke. „We willen dat CSR de wereldwijde norm wordt in de sojateelt." Hij erkent echter dat nog veel werk verzet moet worden. „Amerikaanse boeren, Chinese producenten en importeurs en een deel van de opkomende Indiase sojasector zitten nog niet aan tafel. Dat is wel een serieus probleem."

Een ander serieus probleem bij de sojateelt is de rol die genetische verandering speelt. Soja is het meest versleutelde product ter wereld. Zo'n 75 procent van de totale oogst is gentech-soja. Hoe kijkt Solidaridad daartegen aan?

Verkerke: „In principe zijn we niet tegen gentech. Er is echter nog veel mis met die techniek. Beloften dat het beter zou zijn voor het milieu en goedkopere producten zou opleveren zijn onvoldoende waargemaakt. Maar wij zijn bereid om erover te praten, als ook de maatschappelijke belangen zoals duurzaamheid voor mens en milieu worden meegewogen bij de ontwikkeling van de techniek. Waar het ons uiteindelijk om gaat, is dat er handel op gang komt waarin duurzaamheid voorop staat. In die handel speelt de kleine boer zeker ook een rol en die wordt daarvoor naar behoren beloond. In dat megaproces bepaalt gentech maar een klein deel van de discussie."

Trouw 2010 - Kees de Vré

BIJLAGE 2: DIËTEN

Het is natuurlijk beter om constant op je voeding te letten en gezond te eten. Toch kunnen er wel eens ogenblikken zijn dat je even een paar kilo wilt afvallen, bijvoorbeeld omdat je binnenkort een feestje hebt en niet goed meer in je jurk past. Voor dit soort gevallen is onderstaand dieet heel handig.

Wanneer je daarna goed op je voeding let ben je de kilo's ook blijvend kwijt.

Wil je dit dieet langer doen let dan op de pauzes en slik extra supplementen als multivitaminen en visolie. Het is namelijk een erg eenzijdig dieet. Volg dit dieet daarom alleen als je gezond bent.

Eier-dieet voor 1 week, (4 tot 5 kilo afvallen) , daarna 2 á 3 weken gewoon eten. Vervolgens weer 1 week eierdieet etc. (Geen keukenzout op de eieren wel kruiden of mineraal zout)

maandag

Ontbijt

- 3 eieren (gekookt, roerei of gebakken zonder boter)
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk
- komkommer

Lunch

- 2 eieren
- tomaten (zoveel als je wilt),komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Avond

- 3 eieren, komkommer
- gemengde salade
- snee knäckebröd besmeren met een beetje mayonaise + wat cajun kruiden of zo

DINSDAG Ontbijt

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Lunch

- 3 eieren
- komkommer (zoveel als je wilt)
- thee zonder suiker

Avond

- Steak
- komkommer & tomaten
- salade

WOENSDAG Ontbijt

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Lunch

- 3 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker

Avond

- Steak
- komkommer-tomaten
- salade

DONDERDAG Ontbijt

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Lunch

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker

Avond

- 2 eieren
- schaalte yoghurt
- knäckebröd + zie maandag
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

VRIJDAG Ontbijt

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Lunch

- 3 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker

Avond

- Vis
- salade
- komkommer
- knäckebröd + zie maandag

ZATERDAG Ontbijt

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Lunch

- 3 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker

Avond

- Steak
- komkommer & tomaten

ZONDAG Ontbijt

- 2 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker / koffie zonder suiker of melk

Lunch

- 3 eieren
- komkommer
- thee zonder suiker

Avond

- Vis
- gemengde salade
- komkommer
- tomaten

Over de sla mag een *beetje* olie, azijn en peper en zout. Kruiden mag je onbeperkt gebruiken. Vlees, vis zonder vet bakken (beetje olie in de pan en schoonvegen met keukenrol) of grillen.

Voor de zoete trek mag je 2 glazen spa fruit per dag drinken (= half spa fruit, half water)

Eet je liever niet zoveel eieren, dan kun je er ook voor kiezen om alleen kip, rundvlees, vis (alle soorten, ook gerookt), eieren, kwark / yoghurt (1 schaaltje per dag) te eten

Eet minimaal 6x per dag, de hoeveelheid maakt niet uit. En eet absoluut geen vetten of koolhydraten. En gebruik 2 theelepels kaneel per dag.

Voor de zoete trek mag je 2 glazen spa fruit per dag drinken (= half spa fruit, half water)

Doe ook dit niet langer dan 7 á 10 dagen want het is natuurlijk zeer eenzijdig. Ook hiermee val je rond de 7 kilo in 10 dagen af.

(Kijk voor een lifestyle dieet hieronder bij linkjes + producten)

BIJLAGE 3: SITES OVER VOEDING + LINKJES PRODUCTEN

- <http://www.voedingscentrum.nl>

BOEKEN

- **Het geheim van bottenbouillon**, Louise Hay
Dit inventieve kookboek zit tjokvol onderzoek, instructies, tips en biedt een praktische, speelse en verrukkelijke aanpak om je spijsvertering, energie en stemmingen te verbeteren. [Inkijk exemplaar](#)
- **Becoming super natural** - ned. Uitvoering.
Wordt de gezondere uitvoering van jezelf. Hoe gewone mensen het ongewone kunnen doen. Leer een nieuwe toekomst te creëren ... en je biologie op zichzelf te transformeren om diepgaande genezing te bewerkstelligen. Een bijzonder en effectief boek. [Lees hier de eerste bladzijden.](#)
- **Een boek over Baking soda**, de helende werking van baking soda, een hele goede en goedkope ondersteuning voor je gezondheid. [Hier kun je de eerste pagina's van het boek lezen.](#)
- **Kokosnoot geneest**
Verband tussen kokosolie en voordelen met betrekking tot de functie van het hart, , lichamelijke ontgiften, afvallen en vele andere, belangrijke onderwerpen op het gebied van de gezondheid. [Klik hier voor het inkijk exemplaar.](#)

Hieronder een aantal goede diëten. Wil je een dieet volgen kies dat wat jou aanspreekt want ze werken allemaal goed.

- [Slank met de virtuele maagband, zonder dieet](#)
Bekijk het gratis informatie webinar

- [De keto challenge](#) Een aanrader! Meer een leefwijze dan een dieet.
Tallose studies hebben aangetoond dat het Ketodieet een effectieve en snelle manier is om gewicht te verliezen en buikvet te verbranden zonder dat je calorieën hoeft te tellen. En in de praktijk blijkt het uitstekend te helpen tegen veel overgangsklachten.

- [Het Dash informatie en recepten e-boek](#)
In dit e-book boordevol informatie en recepten (165 pagina's!) vind je de volledige uitleg van het DASH Dieet en hoe je dit in de dagelijkse praktijk gemakkelijk kunt toepassen. Niet alleen is het geschikt om de **bloeddruk te verlagen**, het is een gezonde manier om **af te vallen** en gevarieerd te eten voor iedereen.

- [Stoppen met lijnen](#) – in 12 weken gezond en een goed gewicht
Deze cursus laat je gegarandeerd afvallen maar verandert ook je levensstijl waardoor er duurzaam resultaat behaald wordt. Nooit meer diëten na deze cursus!!

- [Intermittent fasting](#)
Dit kan je toepassen ongeacht of je wel of niet een dieet volgt.
Bij intermittent fasting (IF) of 'periodiek vasten' gaat het om *wanneer* je eet en niet om *wat* je eet. Wie dit eetpatroon volgt, wisselt periodes van vasten (vb. 16-24 uur) af met periodes van eten.

Wil je stoppen met roken

Dit is een programma dat al veel mensen succesvol heeft geholpen om te stoppen.

- [De gemakkelijk stoppen met roken methode](#)