



Gezonde voeding voor vrouwen in de menopauze

Beste lezers,

De menopauze is een bijzondere fase in het leven van iedere vrouw, maar het brengt ook de nodige uitdagingen met zich mee. Veel vrouwen merken bijvoorbeeld dat ze meer moeite hebben om hun gewicht op peil te houden. Hormonale veranderingen, zoals een daling van oestrogeen, kunnen bijdragen aan een tragere stofwisseling en vetopslag rond de buik. Gelukkig is er goed nieuws: met de juiste voeding kun je je gezondheid en gewicht beter beheersen!

Hier zijn enkele praktische tips om je lichaam tijdens de menopauze optimaal te ondersteunen:

1. Eet eiwitrijk om spierverlies te voorkomen

Tijdens de menopauze verliezen veel vrouwen spiermassa, wat bijdraagt aan een lagere stofwisseling. Zorg ervoor dat je bij elke maaltijd een goede bron van eiwitten opneemt, zoals:

- Magere kwark, yoghurt of melk
- Eieren
- Peulvruchten zoals linzen en kikkererwten

- Mager vlees, vis of plantaardige eiwitbronnen zoals tofu

2. Kies voor gezonde vetten

Gezonde vetten zijn essentieel voor je hormoonbalans en algehele welzijn. Voeg daarom deze voedingsmiddelen toe aan je dieet:

- Avocado
- Noten en zaden
- Vette vis zoals zalm en makreel
- Olijfolie

3. Focus op vezels voor een gezonde spijsvertering

Vezelrijke voeding helpt niet alleen bij een goede stoelgang, maar kan ook je bloedsuikerspiegel stabiel houden en je langer een vol gevoel geven. Kies voor:

- Volkoren granen zoals havermout en quinoa
- Groenten zoals broccoli, wortelen en spinazie
- Vers fruit zoals bessen, appels en sinaasappels



4. Hydrateer en beperk suiker

Houd je lichaam gehydrateerd door voldoende water te drinken. Vermijd daarbij suikerhoudende dranken, die lege calorieën bevatten en je bloedsuikerspiegel doen schommelen. Probeer ook je inname van bewerkte suikers te beperken door snoep en gebak te vervangen door gezondere alternatieven zoals een handje noten of een stuk fruit.

5. Luister naar je lichaam

Iedere vrouw is uniek, en wat voor de één werkt, werkt mogelijk niet voor de ander. Experimenteer met verschillende voedingsmiddelen en let op hoe je je voelt. Kleine veranderingen kunnen op de lange termijn een groot verschil maken!

Kom in actie! We begrijpen dat het veranderen van je voedingspatroon uitdagend kan zijn maar je hoeft het niet alleen te doen! Bij Stabiel Gewicht ontvang je handige tips, recepten en persoonlijke begeleiding zodat we samen kunnen werken aan een gezonde en energieke toekomst!

Heb je vragen of wil je jouw verhaal delen?
Neem gerust contact met mij op.

Met gezonde groet,

Renate Malchow | BGN Gewichtsconsulent
Stabiel Gewicht

