

Informatie Overgang

Wat is nu precies de overgang?

De overgang is het begin van een nieuwe levensfase. Rond de leeftijd van 45-55 jaar neemt als gevolg van een natuurlijk proces de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron af. Tijdens deze periode, waarin de hormoonhuishouding van de vrouw een nieuw evenwicht moet vinden, kunnen lichamelijke en geestelijke ongemakken optreden.

Veranderingen*

Geestelijke veranderingen

Nervositeit, depressie, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, angst, concentratiegebrek

Lichamelijke veranderingen

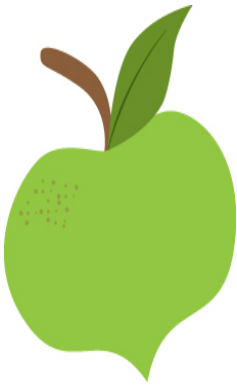
Warmteopwellingen (meestal tussen 30 sec en 10 min), nachtelijk zweten, hoofdpijn, slapeloosheid, vetopstapeling ter hoogte van buik/taille, haaruitval, verminderd libido, gewricht- en spierpijn

* Andere overgangsverschuiven zijn een toename van het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en botontkalking. Sommige vrouwen hebben heel wat klachten, andere nauwelijks of geen.

Hoe ermee omgaan?

Een gezonde voeding en levensstijl kunnen helpen om deze periode gemakkelijker door te komen.

Gezonde voeding



- Beperk je vetinname en kies bij voorkeur plantaardige producten (plantaardige halvarine of margarine, plantaardige variaties op room, plantaardige variaties op zuivel zoals calciumverrijkte sojadrink, amandeldrink, hazelnootdrink, rijstdrink, haverdrink, sojadeserts, plantaardige variaties op yoghurt) of magere zuivelproducten.
- Zorg voor voldoende inname van calcium. Je kan ook eens kiezen voor plantaardige variaties op zuivel zoals calciumverrijkte sojadrink, amandeldrink, hazelnootdrink, rijstdrink, haverdrink, sojadeserts, plantaardige variaties op yoghurt of voor zuivelproducten.
- Eet voldoende groenten, fruit en volwaardige koolhydraatbronnen (rijst, pasta, brood)
- Zorg voor voldoende vitamine D in je voeding. Dit zit bijvoorbeeld in plantaardige margarine of halvarine. Vitamine D wordt ook door de huid aangemaakt onder invloed zonlicht
- Beperk alcohol & cafeïne houdende dranken
- Bespreek met jouw diëtiste je optimale voedingspatroon



- Neem niet te veel hooi op je vork. Neem de tijd en de rust om aan alle veranderingen te wennen

- Anti-stress technieken zoals meditatie & yoga kunnen ondersteuning bieden bij het omgaan met de overgang

- Probeer regelmatig te bewegen want dit helpt tegen overgewicht, botontkalking en bevordert een goede nachtrust en een goede gemoedstoestand

- Probeer voldoende slaap te krijgen. Je kan de veranderingen beter opvangen als je goed uitgerust bent.

- Probeer te stoppen met roken. Dit levert veel gezondheidsvoordelen op!