



Voel je weer op en top vrouw!

*Fluitend de  
overgang door!*

*Gracili*

## EVEN VOORSTELLEN

### *Marijke Eijgenraam*

Hi, leuk dat je mijn e-book hebt aangevraagd, hoewel ik heel goed besef dat je dit e-book liever niet had hoeven aanvragen.

Mijn naam is Marijke Eijgenraam en in mijn praktijk Gracili in Amersfoort begeleid ik al ruim 13 jaar vrouwen naar een betere gezondheid en/of een lager gewicht door aanpassing van voeding. Verreweg de meeste klanten zijn vrouwen die in de overgang komen of zijn en merken dat er klachten ontstaan waaronder gewichtstoename. Waar voorheen het laten staan van koolhydraatrijke voeding of sporten het gewenste resultaat gaf, werkt dit sinds de overgangsleeftijd onvoldoende.

Ik heb al heel wat verhalen gehoord van vrouwen die de overgang als een enorme struggle ervaren en doodongelukkig werden en dat is vrijwel nooit nodig!

Met dit e-book geef ik jou wat meer informatie over wat je kan doen op het gebied van voeding en leefstijl om verlichting van klachten te krijgen en weer gelukkig te worden met je spiegelbeeld. Zelf heb ik de overgang probleemloos doorlopen en dat gun ik jou ook!



# *Inhoudsopgave*

## **1. Introductie in de overgang en voeding:**

- Wat is de overgang en welke rol speelt voeding?
- Hoe beïnvloedt de overgang het lichaam?

## **2. Voeding tijdens de overgang, de basis**

- 3 volwaardige maaltijden per dag
- Macro- en micronutriënten

## **3. Symptomen van de overgang en het effect van voeding**

- Veel voorkomende symptomen van de overgang
- De rol van voeding ter verlichting van deze symptomen
- Antioxidanten en hun rol in ontstekingsremming

## **4. Voeding voor gewichtsafname tijdens de overgang**

- 8 tips om gewichtsafname te bereiken

## **5. Lifestyle aanpassingen**

- Stress beheersen
- Lichaamsbeweging
- Slaap en herstel

## **6. Orthomoleculaire therapie**

- Wat is orthomoleculaire therapie
- De rol van bloedonderzoek
- Het belang van een persoonlijk voedingsplan

## **7. Tips voor supplementen:**

- Welke supplementen kunnen nuttig zijn?
- Hoe kies je een goed supplement?

## **8. Welkom in mijn praktijk**

# *Introductie in de overgang en voeding*

### **Wat is de overgang?**

De overgang is een natuurlijke fase in het leven van vrouwen, meestal optredend tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar. Het markeert het einde van de vruchtbare periode en ontstaat door de afname van de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron door de eierstokken. Deze hormonale veranderingen leiden tot verschillende symptomen die van invloed kunnen zijn op het dagelijks leven.

### **De impact van de overgang**

Tijdens de overgang ervaren veel vrouwen klachten zoals o.a. opvliegers, nachtelijk zweten, stemmingswisselingen, gewichtstoename en slaapproblemen. Deze veranderingen hebben veelal invloed op de kwaliteit van leven en je gezondheid. Waar de ene vrouw er probleemloos doorheen rolt, heeft de ander aanzienlijk minder geluk en kunnen de klachten zo erg oplopen dat het je hele functioneren beïnvloedt en wellicht zelfs ook ten koste gaat van je relatie of je baan. Je genetische aanleg is voor een deel bepalend, en daar heb je zelf natuurlijk geen of nauwelijks invloed op maar met aanpassing van voeding en leefstijl is er echt een enorm verschil te maken en hier kan je zeker wel winst halen.

Als de klachten bij jou zo heftig zijn dat dit leidt tot niet meer goed kunnen functioneren en je je depressief voelt, dan adviseer ik je dit met de huisarts te bespreken of psychische hulp te zoeken. Besef dat je zeker niet de enige bent die dit overkomt! Hulp vragen is niet een vorm van zwakte maar kan je behoeden voor een steeds akeliger situatie.





## **De rol van voeding**

Voeding speelt een cruciale rol in je hormoonhuishouding en daarmee je gezondheid. Door het aanpassen van je voeding kan je klachten verlichten, je energieniveau verbeteren en een gezond gewicht bereiken of behouden. Door de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen, kun je je hormonale balans ondersteunen en het risico op chronische aandoeningen verlagen, zoals hartziekten en osteoporose.

## **Doel van dit e-book**

Dit e-book heb ik gemaakt om vrouwen tijdens de overgang te voorzien van waardevolle informatie over voeding en leefstijl. Ik zal ingaan op de basisprincipes van voeding, de symptomen van de overgang en hoe je met behulp van voeding deze fase van je leven kunt verbeteren. Mocht dit niet tot de gewenste resultaten leiden, dan ondersteun ik je graag met een op maat gemaakt voedingsplan. Meer hierover lees je verder in dit e-book.

# Voeding tijdens de overgang, de basis

### Drie volwaardige maaltijden per dag

Een evenwichtig eetpatroon is cruciaal tijdens de overgang. Het is aan te raden om regelmatig te eten, bij voorkeur drie volwaardige hoofdmaaltijden en tussendoor niets te eten. Dit helpt bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel, wat tevens stemmingswisselingen en energiedips kan verminderen. Een volwaardige maaltijd bestaat uit een royale portie eiwitrijke voeding dat voldoende verzadiging geeft om geen trek te hebben tot de volgende maaltijd. Daarnaast bij voorkeur groente of rauwkost nemen bij zowel de lunch als het avondeten, dit kan bijvoorbeeld ook in de vorm van een lekkere zelfgemaakte soep. Neem als je geen ontbijt met zuivel eet ook bij het ontbijt wat rauwkost, bijvoorbeeld een paar schijfjes komkommer, wat cherry tomaatjes of een avocado.

### Macro- en micronutriënten

Onder macronutriënten verstaan we de koolhydraten, eiwitten en vetten in je voeding. Zoals eerder vermeld is het van belang dat je voldoende **eiwitten** binnenkrijgt. Eiwitten zijn essentieel voor spierbehoud en hormonale balans en zorgen daarnaast voor langdurige verzadiging. Vooral als je de wens hebt gewicht kwijt te raken is dit van belang zodat je niet in de verleiding komt tussentijds van alles te snaaien. Denk hierbij aan vlees, kip, vis, peulvruchten, toef, eieren en zuivel.

Voeg **gezonde vetten** toe, vooral de vetten die omega 3 bevatten zoals die uit vette vis, noten en zaden voor hun ontstekingsremmende eigenschappen. Als je niet minimaal 2 keer in de week een flink portie vette vis eet, is de kans zeer groot dat je een flink tekort hebt aan omega 3. Bij klanten bij wie ik dit test in bloed zie ik vrijwel altijd tekorten, oplopend tot zeer forse tekorten en daarmee een hoge ontstekings-gevoeligheid. Behalve het eten van vis kan je omega 3 suppleren met een visolie of algenolie en daarnaast kan je denken aan de inname van vetten als lijnzaadolie en walnootolie.





Kies voor **complexe koolhydraten** met een lage glycemische index, zoals volkoren granen en groenten, om pieken in de bloedsuikerspiegel te voorkomen. Wit brood leidt tot een aanzienlijk snellere stijging van de bloedsuikerspiegel dan de volkoren varianten waar veel meer vezels in zitten. Klanten die bij mij een op maat gemaakt voedingsplan volgen vervangen boterhammen door crackers van volkoren roggemeel. Als je 1 cracker vergelijkt met 1 boterham dan zitten er in de crackers meer vezels en minder koolhydraten. Dit zorgt voor meer verzadiging (je zit eerder vol) en een betere stoelgang. Daarnaast reageren de meeste mensen aanzienlijk beter op rogge producten dan op tarwe producten omdat deze laatste in de loop der jaren enorm bewerkt zijn om maar zo snel mogelijk te kunnen oogsten. Onder micronutriënten verstaan we de vitamines, mineralen, enzymen, amino- en vetzuren. In hoofdstuk 7 zie je een opsomming welke vooral van belang zijn.

### **Vermijden van hormoonverstoorders**

Vermijd bewerkte voedingsmiddelen en suikers, die hormonale schommelingen kunnen verergeren. Beperk ook de inname van alcohol en cafeïne, omdat deze de slaapkwaliteit en hormonale balans kunnen beïnvloeden. Eet bij voorkeur zo onbewerkt en natuurlijk mogelijk!



### HOOFDSTUK 3

## *Symptomen van de overgang en het effect van voeding*

### **Veelvoorkomende symptomen**

De overgang gaat gepaard met verschillende symptomen die van invloed kunnen zijn op je welzijn en gezondheid.

Veel voorkomende symptomen zijn:

- **Opgliemers:** Plotselinge warmte die vaak gepaard gaat met zweten en een verhoogde hartslag. Dit kan zowel overdag als 's nachts optreden, en dat laatste leidt tot slaapproblemen.
- **Slaapproblemen:** Moeite met inslapen of doorslapen, vaak als gevolg van opgliemers of angst.
- **Stemmingswisselingen:** Hormonale schommelingen kunnen leiden tot prikkelbaarheid, angst of zelfs depressieve gevoelens.
- **Gewichtstoename:** Veel vrouwen ervaren veranderingen in hun stofwisseling, vaak leidt dit tot gewichtstoename, vooral rond de buik.
- **Droogheid:** Vaginale droogheid en een verminderd libido zijn ook veelvoorkomende klachten.
- **Verlies van spiermassa:** Hormonale veranderingen kunnen leiden tot een afname van spiermassa en kracht.

## De rol van voeding bij deze klachten

Voeding speelt een cruciale rol in het voorkomen en verlichten van deze symptomen. Het is van belang om slim te kiezen voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen; vitamines, mineralen, enzymen, vezels, vetzuren en aminozuren.

- **Voor opvliegers:** Voedingsmiddelen met een hoog watergehalte, zoals komkommers en watermeloen, kunnen helpen bij hydratatie. Fyto-oestrogenen kunnen verlichting bieden. Fyto-oestrogenen zijn plantaardige stoffen die in het lichaam een oestrogene werking hebben. Ze kunnen helpen bij het balanceren van hormonen tijdens de menopauze. Voedingsmiddelen zoals lijnzaad, sojabonen en tofu zijn rijk aan fyto-oestrogenen. Maca staat bekend om zijn vermogen om het hormonale evenwicht te ondersteunen en nuttig kan zijn bij het verminderen van opvliegers en stemmingswisselingen.
- **Voor slaapproblemen:** Het nemen van complexe koolhydraten zoals haverhout of zoete aardappelen kan helpen bij het verhogen van serotonine, wat een betere nachtrust bevordert. Probeer ook volwaardige eiwitten zoals kalkoen of kip voor een rustgevende maaltijd. Kersen bevatten melatonine, het hormoon dat de slaap reguleert; eet ze lekker in de korte tijd van het jaar dat ze verkrijgbaar zijn. Kamille thee staat bekend om zijn kalmerende effecten en kan helpen bij een betere nachtrust.
- **Voor stemmingswisselingen:** Voedingsmiddelen rijk aan omega-3-vetzuren, zoals vette vis, noten en zaden, ondersteunen de hersenfunctie en kunnen helpen bij het stabiliseren van de gemoedstoestand.
- **Voor gewichtsbeheersing:** Eiwitrijke maaltijden en voldoende vezels helpen om een vol gevoel te behouden en kunnen de stofwisseling stimuleren. Het is belangrijk om de inname van bewerkte suikers te minimaliseren. Quinoa is een goede bron van plantaardige eiwitten en vezels, waardoor het een verzadigd gevoel geeft en bloedsuikerspiegel stabiliseert. Zie hoofdstuk 4 dat hier geheel aan gewijd is.
- **Voor droogheid:** Vetten zoals avocado's, olijfolie en noten kunnen de huid hydrateren en de vaginale droogheid verminderen.

## Praktische tips:

- **Maak een eetplan:** Focus op een gevarieerd voedingspatroon dat rijk is aan groenten, fruit, volle granen, volwaardige eiwitten en gezonde vetten. Dit kan helpen om een evenwichtige inname van voedingsstoffen te waarborgen. In hoofdstuk 2 zie je voorbeelden van volwaardige eiwitproducten.
- **Hydratatie:** Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt, vooral als je last hebt van opvliegers. Dit helpt ook om de huid gehydrateerd te houden.
- **Vermijd Triggerfoods:** Vermijd voedingsmiddelen die symptomen kunnen verergeren, zoals cafeïne, alcohol en pittig voedsel.

## *Voeding voor gewichtsafname tijdens de overgang*

Tijdens de overgang verandert het vrouwelijk lichaam op heel veel manieren, en een veelvoorkomend probleem is gewichtstoename of moeite om af te vallen. Dit komt onder andere door hormonale schommelingen, zoals een daling van oestrogeen, wat kan leiden tot een vertraagd metabolisme en veranderingen in de vetverdeling. Hoewel dit frustrerend kan zijn, is het mogelijk om je gewicht in balans te houden door slimme voedingskeuzes te maken. Hieronder vind je enkele tips die je kunnen helpen bij gewichtsafname tijdens de overgang.

### **1. Let op je portiegroottes**

Naarmate je ouder wordt, heeft je lichaam minder calorieën nodig, maar wel dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen. Het is belangrijk om porties goed in de gaten te houden, vooral als je actief probeert af te vallen. Je hoeft geen maaltijden over te slaan, maar bewust zijn van wat en hoeveel je eet, kan een groot verschil maken. Probeer “loze calorieën” zoveel mogelijk te vermijden; dit vult wel maar voedt niet. Denk bij loze calorieën aan koek, snoep, gebak, chips, frisdrank en alcohol.

#### **Tip:**

Gebruik kleinere borden en neem de tijd en rust om te eten, ga niet multitasken tijdens het eten. Dit helpt om niet meer te eten dan je lichaam nodig heeft.

#### **Tip:**

Begin je dag met een eiwitrijk ontbijt, zoals Griekse yoghurt met bessen en noten, of een omelet met groenten.

### **2. Eet voldoende eiwitten**

Eiwitten spelen een essentiële rol bij gewichtsverlies omdat ze de stofwisseling stimuleren, de spiermassa ondersteunen en langer een verzadigd gevoel geven. Dit helpt om het aantal calorieën dat je binnenkrijgt te verminderen zonder honger te lijden. Kies voor volwaardige eiwitbronnen zoals kip, kalkoen, eieren, vis, en plantaardige eiwitten zoals peulvruchten, quinoa en tofu.

### 3. Voeg meer vezels toe aan je dieet

Vezelrijke voeding zorgt ervoor dat je langer vol zit en helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Dit kan voorkomen dat je grijpt naar ongezonde snacks. Bovendien bevorderen vezels een gezonde spijsvertering, wat belangrijk is voor het behouden van een gezond gewicht. Goede bronnen van vezels zijn noten, volkoren granen, haver, chiazaad, lijnzaad, groenten en fruit. Dierlijke producten bevatten geen vezels! Als vrouw is het wenselijk om minimaal 30 gram vezels per dag binnen te krijgen. Veel mensen komen hier niet aan; eventueel kan je ook kiezen voor een goed vezelproduct om dit aan te vullen. Kies dan altijd voor een product met meerdere verschillende vezels!

#### Tip:

Probeer bij elke maaltijd een bron van vezels toe te voegen, zoals een salade met veel groenten bij de lunch of een of meer volkoren crackers bij het ontbijt.

#### Tip:

Vervang geraffineerde koolhydraten door volkoren varianten en wees bewust van je portiegrootte.

### 4. Let op koolhydraatinname

Koolhydraten leveren energie, maar een te hoge inname van geraffineerde koolhydraten, zoals wit brood, witte rijst en suiker, kan leiden tot gewichtstoename. Kies in plaats daarvan voor complexe koolhydraten, die langzaam worden afgebroken en je energie gelijkmatig verdelen. Denk aan volkorenproducten, zoete aardappelen, en peulvruchten.

**Tip:**

Voeg een handjevol noten toe aan je salade of gebruik walnoot- of olijfolie als basis voor je dressing om gezonde vetten in je dieet op te nemen.

**5. Gezonde vetten zijn je vrienden**

Gezonde vetten, zoals die uit vette vis (zoals zalm, makreel en haring), avocado's, olijfolie, noten, zaden en pitten kunnen je helpen om langer vol te blijven en bieden ook essentiële voedingsstoffen. Vermijd echter transvetten en bewerkte vetten, die vaak voorkomen in gebak, chips en ander bewerkt voedsel.

**6. Drink voldoende water**

Water is essentieel voor elk aspect van je gezondheid, inclusief gewichtsverlies. Soms wordt honger verward met dorst, dus zorg ervoor dat je de hele dag door gehydrateerd blijft. Water kan ook helpen bij het verminderen van de eetlust en ondersteunt de stofwisseling. Daarnaast is het van belang om de afvalstoffen die vrijkomen als je lichaam in vetverbranding is af te voeren door uit te plassen. Water bevat het minste afvalstoffen waardoor de bindingskracht aan afvalstoffen het grootste is.

**Tip:**

Probeer voor elke maaltijd een groot glas water te drinken om je eetlust onder controle te houden.

**Tip:**

Kies snacks zoals groenten met hummus, een handje noten, of een stuk fruit in plaats van koekjes, chips of snoep.

**7. Vermijd bewerkte en suikerhoudende voedingsmiddelen**

Bewerkte voedingsmiddelen zitten vaak vol met verborgen suikers, ongezonde vetten en lege calorieën. Deze voedingsmiddelen kunnen leiden tot bloedsuikerschommelingen, energiepieken en -dalen, en gewichtstoename. Probeer zoveel mogelijk onbewerkte, volwaardige voeding te eten.

## 8. Luister naar je lichaam

Iedereen reageert anders op voedsel, en het kan helpen om naar je lichaam te luisteren. Eet wanneer je honger hebt, en stop wanneer je vol zit, zelfs als dat betekent dat je wat eten laat liggen. Mindful eten kan je helpen om onnodige calorieën te vermijden.

### Tip:

Neem de tijd om te genieten van je maaltijden en eet zonder afleidingen zoals tv of telefoon.

Door deze voedingsrichtlijnen te volgen en bewuste keuzes te maken, kun je op een gezonde manier gewichtsafname bereiken tijdens de overgang. Het gaat er niet om snel gewicht te verliezen, maar om duurzame veranderingen te maken die je lichaam ondersteunen in deze nieuwe levensfase. Natuurlijk hoort een wijntje, friet of een gebakje op z'n tijd er ook bij; probeer hier wel de balans in te bewaren.

# *Lifestyle-aanpassingen*

### **Stress beheersen**

Chronische stress kan de cortisolspiegels verhogen en daarmee de hormoonbalans verstoren en overgangsklachten verergeren. Het is belangrijk om technieken zoals mindfulness en meditatie te integreren in je dagelijkse routine.

Ademhalingsoefeningen en yoga kunnen helpen om stress te verminderen en de mentale helderheid te bevorderen. Probeer dagelijks enkele minuten te reserveren voor gerichte ontspanning zoals bewust ademen of meditatie.

### **Beweging en lichaamsbeweging**

Regelmatige lichaamsbeweging is van groot belang voor de algehele gezondheid, maar zeker ook tijdens de overgang. Probeer minimaal een half uur per dag te bewegen, bij voorkeur buiten. Krachttraining helpt bij het behoud van spiermassa en cardio-training zoals hardlopen, wandelen, fietsen of zwemmen om je uithoudingsvermogen te verbeteren. Om je lichaam soepel te maken en te houden zijn yoga of pilates heel geschikt.

### **Slaap en herstel**

Slaapstoornissen zijn veelvoorkomend tijdens de menopauze, vaak veroorzaakt door hormonale veranderingen. Zorg voor een goede slaaphygiëne: houd een consistent slaapritme aan, vermijd het bekijken van schermen (t.v., mobiel of p.c.) voor het slapengaan en creëer een rustgevende slaapomgeving. Er zijn meerdere supplementen zoals magnesium of kruiden als valeriaan om de slaapkwaliteit te verbeteren en je lichaam de kans te geven zich te herstellen. Laat je hiervoor informeren door een deskundige, zeker als je ook medicatie gebruikt.



## HOOFDSTUK 6

# *Orthomoleculaire therapie en een voedingsplan op maat*

### **Wat is orthomoleculaire therapie?**

Orthomoleculaire therapie is er op gericht om met de juiste voedingsstoffen uit voeding en/of supplementen de gezondheid te optimaliseren. Het uitgangspunt is dat het lichaam de juiste voedingsstoffen in de goede hoeveelheden nodig heeft om optimaal te functioneren, vooral tijdens hormonale veranderingen zoals bijvoorbeeld de overgang. Waar een diëtiste vooral adviseert inzake de macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten) kijk ik als orthomoleculair therapeut op celniveau en naar de micronutriënten (vitamines, mineralen, enzymen, amino- en vetzuren). Ik heb in 2017 de basisopleiding orthomoleculaire geneeskunde gevolgd en in 2024 de volledige 4 jarige opleiding tot orthomoleculair therapeut afgerond.

### **De rol van bloedonderzoek**

Bloedonderzoek geeft een perfecte inzage in hoe ons lichaam functioneert en maakt eventuele tekorten duidelijk. Daarnaast zet ik het in om te beoordelen of er sprake is van intoleranties en om te bepalen of het lichaam op celniveau voldoende energie aan kan maken.



## Het belang van een persoonlijk voedingsplan

Aan de hand van zeer uitgebreid bloedonderzoek en in combinatie met gegevens als medicijngebruik, klachten en gewenste gewichtsafname kan ik een op maat gemaakt voedingsplan laten samenstellen dat specifiek is afgestemd op de behoeften van de betreffende persoon. Ik bied keuze uit een korte of langere begeleidingstijd en heb hiermee geweldig goede resultaten, zeker ook bij vrouwen in de overgang die met andere methoden niet tot een goed resultaat komen.

De resultaten kunnen bestaan uit de gewenste gewichtsafname maar ook diabetes type 2 heel snel verbeteren, en klachten als een te hoge bloeddruk, een te hoge cholesterolwaarde, gewrichtsklachten of overgangsklachten verlichten of volledig laten herstellen. Zie hieronder een paar foto's van resultaten, of kijk op mijn Facebook pagina of naar reviews op Google.



VOOR



NA



VOOR



NA



VOOR



NA



**Leonie van de Leemput**  
2 reviews

★★★★★ 3 maanden geleden

Vanaf het begin af aan heel prettig geholpen door Marijke! Geen enkele vraag is haar te gek en ze is heel goed bereikbaar. Mij heeft het geholpen om opnieuw een relatie aan te gaan met goede en gezonde voeding waarmee ik mijn lijf op de juiste manier ben gaan verzorgen. Het is een ontdekkingsstocht met wat nodige doorzettingsvermogen, maar Marijke helpt je erdoorheen!



**Lotte Blom-Solleveld**  
6 reviews · 1 foto

★★★★★ 5 maanden geleden

De plek om aan je gezondheid te werken, je beter in je vel en fitter te voelen en af te vallen! Eindelijk na zoveel jaren is het me met begeleiding Marijke met het Metabolic Balance traject gelukt om af te vallen. Wat een wereld van verschil, ik voel me eindelijk weer mezelf en mijn lichamelijke en psychische klachten zijn verdwenen. Het kost wat doorzettingsvermogen, maar in principe vond ik het traject erg goed te doen en vol te houden. De vaste richtlijnen kan ik goed de rest van mijn leven aanhouden, om stabiel te blijven qua gewicht. En als ik weer ergens tegenaan loop, kan ik het voedingsplan weer oppakken of Marijke om advies vragen. Dankjewel voor je begeleiding en betrokkenheid Marijke!



**Anne Bijsterbosch**  
5 reviews

★★★★★ 5 maanden geleden

Ik ging voor afvallen; ik kwam terug met inzichten, hernieuwde motivatie én een 'dieet' op maat! Het voelde niet als diëten, het voelde als een cadeau aan mezelf. Het ging soms met horten en stoten (werkende moeder in de tropen jaren), maar dat mocht er ook zijn! Door Marijke werd ik weer in de goede richting geduwd. Uiteindelijk van 89kg naar 76kg kilo gegaan, ik zit weer lekker in mijn vel!



**Susanne Manders**  
5 reviews

★★★★★ een jaar geleden

Beter in mijn vel zitten was het doel toen ik startte met dit metabolisch balans traject. Goede begeleiding, duidelijke uitleg en tips en adviezen. Nu een jaar later ben ik zeer tevreden met het resultaat. Marijke is een fijne vrouw met openheid in de gesprekken en ze wist altijd het antwoord op mijn vragen. Ik zou voor de volle 100% dit adviseren bij mensen om me heen.

## *Tips voor het gebruik van supplementen tijdens de overgang*

Tijdens de overgang kunnen veel vrouwen baat hebben bij het gebruik van supplementen om tekorten aan voedingsstoffen aan te vullen en klachten te verlichten. Hier zijn enkele belangrijke supplementen die kunnen helpen, samen met tips voor het gebruik ervan. Besef dat dit maatwerk is en ook afhankelijk van medicijngebruik.

### **Vitamines en mineralen**

Tijdens de overgang is het belangrijk om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Enkele belangrijke zijn:

- **Vitamine D:** Ondersteunt de botgezondheid doordat een voldoende gehalte vitamine D3 zorgt dat het lichaam makkelijker calcium kan opnemen uit voeding. Ook helpt vitamine D3 bij het verbeteren van de stemming. Zorg ervoor dat je voldoende zonlicht op je huid krijgt of overweeg een supplement als dat niet het geval is zoals in elk geval in de wintermaanden. Met een eenvoudig bloedtestje kan ik nagaan hoe de huidige status is en adviseren over de gewenste dosering.
- **Calcium:** Belangrijk voor het behoud van sterke botten, vooral na de menopauze. Een supplement kan nuttig zijn als je niet genoeg calcium uit je voeding haalt.
- **Magnesium:** Helpt bij vermoeidheid, het reguleren van stemmingen en kan helpen bij slapeloosheid en spierkrampen. Magnesiumsupplementen zijn verkrijgbaar in verschillende vormen, zoals magnesiumcitraat of -bisglycinaat. Magnesiumoxide wordt nauwelijks opgenomen en kan je beter niet kopen.
- **B-vitamines:** Essentieel voor energieproductie en het ondersteunen van de zenuwfunctie. Een B-complex supplement kan nuttig zijn.

### **Omega-3 Vetzuur Supplementen**

Omega-3 vetzuren, vooral die afkomstig zijn van visolie, zijn belangrijk voor de mentale gezondheid en kunnen ontstekingen verminderen. Ze kunnen ook helpen bij het verbeteren van de stemming. Overweeg een supplement van hoge kwaliteit, bij voorkeur met EPA en DHA. Bij klanten bij wie ik dit in het bloed laat analyseren kom ik regelmatig extreme tekorten tegen. De bloedtest waar ik mee werk geeft een gedetailleerde uitslag en een heel uitgebreid rapport. Deze bloedtest kan je desgewenst ook zelf thuis doen en insturen. Neem contact met me op als je hier interesse in hebt.

### **Probiotica**

Probiotica zijn nuttige bacteriën die de gezondheid van de darmflora ondersteunen. Een gezonde darmflora kan bijdragen aan een beter immuunsysteem en de opname van voedingsstoffen verbeteren. Kies voor een probiotisch supplement met verschillende stammen en een hoge CFU (kolonie vormende eenheden). Ik ben er geen voorstander van om structureel probiotica te gebruiken.

### **Multivitaminen**

Een goed samengestelde multivitamine kan helpen om eventuele voedingstekorten aan te vullen. Kies voor een multivitamine die specifiek is geformuleerd voor vrouwen in de overgang, met een focus op de bovengenoemde voedingsstoffen.

Bij het kiezen van supplementen is het belangrijk om te letten op de kwaliteit. Zoek naar producten met goede beoordelingen en die getest zijn door derden. Het is altijd aan te raden om met een gezondheidsprofessional te overleggen voordat je begint met supplementen, vooral als je bepaalde gezondheidsproblemen hebt of andere medicijnen gebruikt. In mijn praktijk bied ik een supplementen check aan waarin we de potjes die je thuis hebt staan bekijken en ik je hierover adviseer.



## HOOFDSTUK 8

### *Welkom in mijn praktijk*

Je hebt veel tips gekregen waar je op terug kunt vallen en waarmee ik hoop dat jij je klachten onder controle krijgt en weer blij wordt als je jezelf in de spiegel ziet.

Wekelijks ontvang je mijn inspiratiemail waarin ik je verder informeer en regelmatig vertel over situaties met (anonieme) klanten die mijn praktijk bezoeken en waardoor jij wellicht weer geïnspireerd wordt.

Als het ondanks al deze tips niet lukt om gewichtsafname te bereiken en/of klachten te verminderen, overweeg dan een voedingsplan op maat. Ik heb buitengewoon goede ervaringen met de op maat gemaakte voedingsplannen aan de hand van uitgebreid bloedonderzoek en begeleid je graag in mijn praktijk in Amersfoort of online. Eén bezoek aan Amersfoort voor de bloedafname volstaat om hiermee te beginnen en de begeleiding kan vervolgens via video opnamen en consulten via telefoon of Zoom.

Als je hierin interesse hebt, of wilt weten wat de mogelijkheden en kosten zijn en of jouw verzekering of werkgever een deel van de kosten vergoed dan kunnen we gratis en vrijblijvend hierover bellen.

Blijf niet te lang doormodderen met je klachten; het zou jammer en onnodig zijn als je deze nieuwe fase in je leven niet geniet, ook voor jou is fluitend de overgang door mogelijk!



**Marijke Eijgenraam**  
***Orthomoleculair therapeut***

Zielhorsterweg 83, 3813 ZX Amersfoort  
033-887669  
[info@gracili.nl](mailto:info@gracili.nl)  
[www.fluitenddeovergangdoor.nl](http://www.fluitenddeovergangdoor.nl)  
[gracili@online.nl](mailto:gracili@online.nl)

