

Menopauze & Voeding

RECEPTEN

TIPS VOOR ENERGIE,
BALANS EN WELZIJN



VOL. 1

INHOUD

CHAPTER

01

Inleiding

CHAPTER

02

Menopauze en de rol
van voeding

CHAPTER

03

Havermout ontbijt Bowl met
Bessen & Walnoten



CHAPTER

04

Groene Smoothie met
Spinazie en Avocado

CHAPTER

05

Quinoasalade met
Geroosterde Groenten en
Tempeh

CHAPTER

06

Zalm met Zoete Aardappel en
Broccoli

CHAPTER

07

Tahini Yoghurt Dip met
Wortelen en Komkommer



CHAPTER

08

Voedingsadvies voor de
Menopauze

CHAPTER

09

Leefstijltips om Menopauze
Symptomen te Verlichten

CHAPTER

10

Enkele voedingsstoffen die
essentieel zijn tijdens de
menopauze en tips om ze via
voeding binnen te krijgen



De menopauze is een natuurlijke overgangperiode in het leven van elke vrouw, gekenmerkt door het einde van de menstruatie en een daling van de hormonen oestrogeen en progesteron. Deze veranderingen kunnen gepaard gaan met ongemakkelijke symptomen zoals opvliegers, stemmingswisselingen, en een verhoogd risico op botverlies en hartziekten. Hoewel de menopauze onvermijdelijk is, kan een gezonde levensstijl – en vooral een uitgebalanceerd dieet – helpen om de symptomen te verlichten en de gezondheid te ondersteunen.

Voeding speelt een essentiële rol in het bevorderen van hormonale balans, het versterken van de botten, en het ondersteunen van een stabiel energieniveau. Dit e-book biedt je een verzameling van gezonde, voedzame recepten die speciaal zijn ontworpen om het lichaam te ondersteunen tijdens de menopauze. We hopen dat de recepten en tips je inspireren en helpen om je welzijn te versterken en deze fase van het leven met meer gemak en vitaliteit door te komen.



MENOPAUZE EN DE ROL VAN VOEDING

De menopauze is een natuurlijke fase in het leven van elke vrouw, meestal tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar, waarin de menstruatie stopt en hormonale veranderingen plaatsvinden. Hoewel het een natuurlijk proces is, kan de menopauze gepaard gaan met uiteenlopende symptomen zoals opvliegers, stemmingswisselingen, slaapproblemen, gewichtstoename, en botverlies. Deze veranderingen worden veroorzaakt door een daling in de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron, wat invloed heeft op verschillende functies in het lichaam.

Hoewel de menopauze onvermijdelijk is, kan een gezonde levensstijl – met name een uitgebalanceerd dieet – helpen om de symptomen te verlichten en de algehele gezondheid te ondersteunen. De juiste voedingsstoffen kunnen niet alleen bijdragen aan hormonale balans, maar ook de botgezondheid bevorderen, ontstekingen verminderen en je energieniveau ondersteunen.



Hieronder bespreken we enkele voedingsprincipes die van groot belang kunnen zijn tijdens de menopauze:

1. **Hormonale Balans:** Voeding speelt een belangrijke rol in het stabiliseren van de hormonale balans. Bepaalde voedingsmiddelen, zoals sojaproducten, bevatten fyto-oestrogenen die het lichaam kunnen helpen bij het reguleren van oestrogeenspiegels. Daarnaast kunnen gezonde vetten uit noten, zaden, en vette vis helpen bij de productie van essentiële hormonen en het verminderen van ontstekingen.
2. **Botgezondheid:** Tijdens de menopauze neemt het risico op botontkalking toe doordat de botdichtheid afneemt. Calcium- en vitamine D-rijke voeding kan helpen om sterke botten te behouden. Groene bladgroenten, amandelen, en verrijkte plantaardige melk zijn goede bronnen van calcium, terwijl zonlicht en voedingsmiddelen zoals vette vis bijdragen aan de opname van vitamine D.
3. **Energieniveau en Stabiliteit van de Bloedsuikerspiegel:** Het is niet ongebruikelijk dat vrouwen tijdens de menopauze schommelingen in hun energieniveau ervaren. Voeding rijk aan vezels, zoals volle granen, bonen, en groenten, kan helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Langzame koolhydraten en voldoende eiwitten zorgen voor langdurige energie, terwijl het verminderen van geraffineerde suikers pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel helpt te voorkomen.

4. Gezonde Vetten en Omega-3-vetzuren:
Omega-3-vetzuren, gevonden in vette vis zoals zalm en plantaardige bronnen zoals lijnzaad, kunnen ontstekingen verminderen en bijdragen aan een betere stemming. Gezonde vetten uit olijfolie, avocado, en noten zijn ook gunstig voor het hart en kunnen helpen bij het beheersen van cholesterol.

Met de juiste voedingskeuzes kan de overgang naar en door de menopauze soepeler verlopen. Dit e-book biedt een selectie van recepten die zijn ontworpen om je gezondheid te ondersteunen tijdens deze levensfase, met ingrediënten die gericht zijn op het bevorderen van hormonale balans, botgezondheid en energieniveau. Laten we ontdekken hoe lekker en voedzaam eten een positieve invloed kan hebben op je welzijn!



CHAPTER

03

*Havermout ontbijt Bowl
met bessen en walnoten*



Havermout ontbijt Bowl met bessen & walnoten

INGREDIENTS

- 50 g havermout
- 200 ml amandelmelk (of andere calciumrijke plantaardige melk)
- 1 el chiazaad (voor omega-3 en vezels)
- 1 handje blauwe bessen
- 1 el walnoten, grof gehakt
- 1 tl kaneel
- Optioneel: honing of agavesiroop voor extra zoetheid



BEREIDING

1. Breng de amandelmelk aan de kook en voeg de havermout toe. Kook het geheel op laag vuur tot het een romige textuur heeft (ongeveer 5-7 minuten).
2. Voeg de chiazaad en kaneel toe en roer goed door.
3. Schep de havermout in een kom en garneer met blauwe bessen, walnoten en een scheutje honing of agave, indien gewenst.

Voedingsvoordelen:

Havermout en chiazaad zorgen voor vezels en langzame koolhydraten voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Walnoten bevatten gezonde vetten die ontstekingsremmend werken.



A tall, clear glass filled with a vibrant green smoothie. The smoothie has a thick, creamy texture. On top of the smoothie, there is a generous pile of dark brown chia seeds. The background is softly blurred, showing green leaves and a hint of a yellow fruit, possibly an avocado.

CHAPTER

04

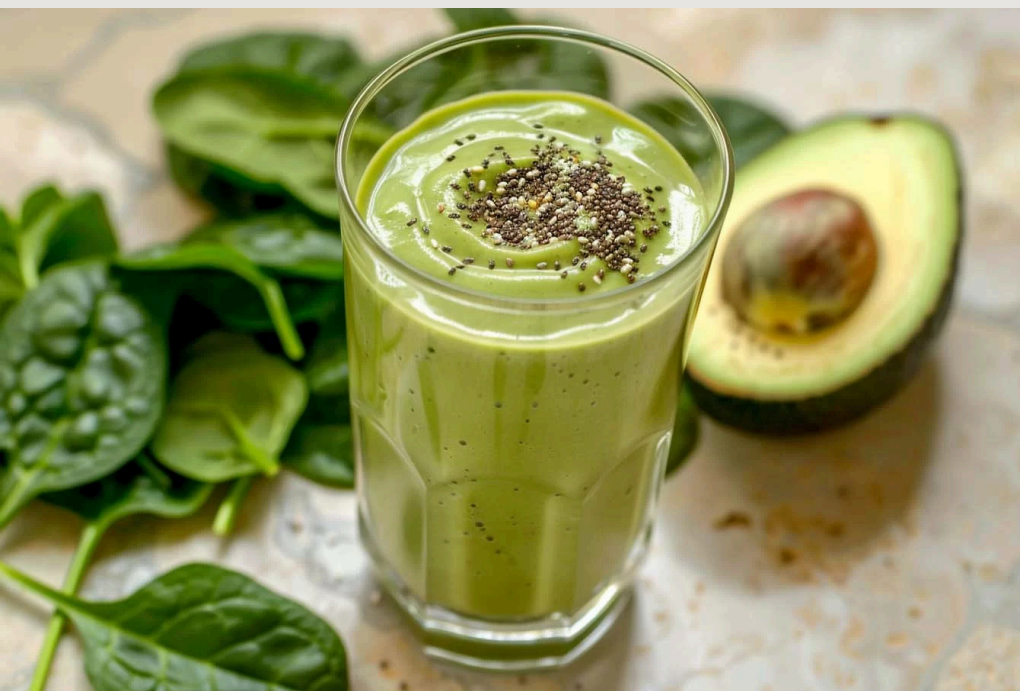
*Groene Smoothie met
Spinazie & Avocado*



Groene Smoothie met Spinazie en Avocado

INGREDIENTS

- 1 kop spinazie
- 1/2 avocado
- 1 banaan
- 200 ml ongezoete sojamelk (calciumrijk)
- 1 el lijnzaad
- Optioneel: 1 tl honing



BEREIDING

1. Doe de spinazie, avocado, banaan, sojamelk, en lijnzaad in een blender.
2. Mix tot een gladde smoothie. Voeg honing toe voor extra zoetheid, indien gewenst.

Voedingsvoordelen:

Spinazie is rijk aan ijzer en calcium, wat belangrijk is voor botgezondheid.

Avocado en lijnzaad bevatten gezonde vetten en zijn goed voor de hormonale balans.





CHAPTER

05

*Quinoasalade met
Geroosterde Groenten
en Tempel*

Quinoaasalade met Geroosterde Groenten en Tempeh

INGREDIENTS

- 100 g quinoa
- 1 paprika, in blokjes gesneden
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 100 g tempeh, in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl komijnpoeder
- Sap van 1/2 citroen
- Zout en peper naar smaak



BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tempeh en groenten met komijnpoeder tot ze zacht en lichtbruin zijn.
3. Meng de quinoa met de groenten, tempeh, citroensap, pompoenpitten, zout en peper.

Voedingsvoordelen:

Quinoa is een volwaardige eiwitbron en bevat vezels en magnesium.

Tempeh is rijk aan plantaardige eiwitten en fyto-oestrogenen, wat de hormonale balans ondersteunt.



A top-down view of a white plate containing a piece of cooked salmon topped with a dark sauce and white sesame seeds. The salmon is surrounded by steamed broccoli florets and sliced carrots. A wedge of lemon is placed on the left side of the plate. A silver fork is visible in the upper left corner, resting on a light-colored napkin.

CHAPTER

06

*Balm met Zoete
Aardappel en Broccoli*

Zalm met Zoete Aardappel en Broccoli

INGREDIENTS

- 150 g zalmfilet
- 1 zoete aardappel, in blokjes gesneden
- 100 g broccoli, in roosjes
- 1 el olijfolie
- 1/2 tl kurkumapoeder
- Zout en peper naar smaak



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de zalm, zoete aardappel en broccoli op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, kurkuma, zout en peper.
3. Bak 20 minuten in de oven, tot de zalm gaar is en de groenten zacht zijn.

Voedingsvoordelen:

Zalm bevat omega-3-vetzuren die ontstekingen kunnen verminderen en de hormonale balans ondersteunen.

Broccoli is rijk aan calcium en andere mineralen die bijdragen aan botgezondheid.



CHAPTER

07

*Tahini Yoghurt Dip
met Wortelen en
Komkommer*

Tahini Yoghurt Dip met Wortelen en Komkommer

INGREDIENTS

- 200 ml ongezoete Griekse yoghurt (of plantaardige yoghurt)
- 1 el tahini (sesampasta)
- 1 tl citroensap
- 1/2 tl knoflookpoeder
- Zout en peper naar smaak
- Wortel en komkommer in reepjes voor dippen



BEREIDING

1. Meng de yoghurt, tahini, citroensap, knoflookpoeder, zout en peper in een kom.
2. Serveer met de groenten om in de dip te dippen.

Voedingsvoordelen:

Yoghurt bevat calcium en probiotica, die goed zijn voor de botgezondheid en spijsvertering.

Tahini bevat gezonde vetten en calcium, wat de hormonale balans en botgezondheid ondersteunt.



VOEDINGSADVIES VOOR DE MENOPAUZE

- 1. Eet regelmatig kleine maaltijden:** Dit helpt de bloedsuikerspiegel stabiel te houden, wat kan bijdragen aan meer energie en een betere stemming. Kies bij voorkeur voor voedzame snacks zoals een handje noten, een stukje fruit of een klein bakje Griekse yoghurt.
- 2. Beperk cafeïne en alcohol:** Beide kunnen opvliegers en slaapproblemen verergeren. Probeer cafeïnehoudende dranken en alcohol te matigen en kies vaker voor water, kruidenthee of groene thee.
- 3. Voeg vezels toe aan je dieet:** Vezels helpen niet alleen bij de spijsvertering, maar ze kunnen ook bijdragen aan een stabiele bloedsuikerspiegel en een vol gevoel. Voedingsmiddelen zoals volkoren granen, groenten, fruit en peulvruchten zijn uitstekende vezelbronnen.
- 4. Hydrateer voldoende:** Door hormonale veranderingen kan de huid droger worden en kun je sneller uitgedroogd raken. Probeer dagelijks minimaal 1,5 tot 2 liter water te drinken.
- 5. Kies voor magere eiwitbronnen:** Eiwitten helpen bij het behoud van spiermassa en energie. Magere eiwitten zoals kip, vis, eieren, tofu, en peulvruchten zijn gunstig voor vrouwen in de menopauze.



LEEFSTIJLTIPS OM MENOPAUZE SYMPTOMEN TE VERLICHTEN

09

1. **Beweging:** Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, yoga, of krachttraining, kan helpen bij het verbeteren van de stemming, het behouden van botdichtheid en het verminderen van opvliegers. Zelfs 30 minuten beweging per dag kan een groot verschil maken.
2. **Verminder Stress:** Stress kan symptomen zoals opvliegers en slaapproblemen verergeren. Praktijken zoals meditatie, mindfulness en ademhalingsoefeningen kunnen helpen om stress te verminderen en de algehele gezondheid te ondersteunen.
3. **Rust en slaap:** Een goede nachtrust is essentieel voor herstel en welzijn. Probeer een regelmatig slaapschema aan te houden en vermijd schermtijd minstens een uur voor het slapengaan om de slaapkwaliteit te verbeteren.
4. **Huidverzorging:** De huid kan droger worden tijdens de menopauze. Gebruik een hydraterende crème en bescherm je huid tegen de zon om vochtverlies en veroudering tegen te gaan.
5. **Stoppen met roken:** Roken kan opvliegers verergeren en verhoogt het risico op osteoporose en hartziekten. Stoppen met roken kan helpen om de symptomen te verminderen en de gezondheid te verbeteren.
6. **Wees geduldig met je lichaam:** De menopauze is een grote verandering. Gun jezelf de tijd om te wennen aan je nieuwe balans en probeer te luisteren naar je lichaam.



ENKELE VOEDINGSSTOFFEN DIE ESSENTIEEL ZIJN TIJDENS DE MENOPAUZE EN TIPS OM ZE VIA VOEDING BINNEN TE KRIJGEN

10

1. Calcium

Waarom: Na de menopauze neemt de botdichtheid af, waardoor vrouwen een hoger risico hebben op osteoporose en botbreuken. Calcium is cruciaal voor het behoud van sterke botten.

Voedingsbronnen: Zuivelproducten zoals melk, kaas, en yoghurt, maar ook calciumverrijkte plantaardige melk, groene bladgroenten (zoals boerenkool en broccoli), amandelen en tofu.

Tip: Probeer dagelijks ten minste drie porties calciumrijke voedingsmiddelen binnen te krijgen, zoals een schaaltje yoghurt, een glas plantaardige melk, en een handje amandelen.

2. Vitamine D

Waarom: Vitamine D helpt bij de opname van calcium en ondersteunt een gezonde botstructuur. Het speelt ook een rol in het immuunsysteem en helpt bij het reguleren van de stemming.

Voedingsbronnen: Vette vis (zoals zalm en makreel), eieren, verrijkte zuivel- en plantaardige melk, en zonlicht.

Tip: Als je weinig in de zon komt, overweeg dan om in overleg met je arts een vitamine D-supplement te nemen. Probeer ook wekelijks een portie vette vis te eten.

3. **Fyto-oestrogenen**

Waarom: Fitooestrogenen zijn natuurlijke plantenstoffen die kunnen helpen bij het stabiliseren van oestrogeenspiegels in het lichaam. Ze kunnen opvliegers en andere symptomen van de menopauze verlichten.

Voedingsbronnen: Sojaproducten (zoals tofu, tempeh en sojamelk), lijnzaad, sesamzaad, en peulvruchten.

Tip: Voeg bijvoorbeeld lijnzaad toe aan je ontbijt of maak een sojabased smoothie om je dagelijkse fitooestrogeengehalte te verhogen.

4. **Omega-3 Vetzuren**

Waarom: Omega-3-vetzuren helpen ontstekingen te verminderen, ondersteunen de hersenfunctie, en kunnen een positief effect hebben op de stemming. Ze kunnen ook helpen bij het verlagen van het risico op hartziekten, een aandachtspunt tijdens de menopauze.

Voedingsbronnen: Vette vis (zalm, haring, sardines), lijnzaad, chiazaad, walnoten, en algenolie.

Tip: Streef ernaar om minstens twee keer per week vette vis te eten of voeg dagelijks een eetlepel lijnzaad of chiazaad toe aan je maaltijden.



5. **B-vitamines** (vooral B6 en B12)

Waarom: B-vitamines spelen een belangrijke rol bij het energiemetabolisme en helpen bij het reguleren van stemming en energie. Ze zijn ook essentieel voor een gezonde werking van het zenuwstelsel.

Voedingsbronnen: Volkoren granen, eieren, vlees, gevogelte, vis, en zuivelproducten. Voor vegetariërs en veganisten zijn B12-supplementen of verrijkte voedingsmiddelen essentieel.

Tip: Zorg dagelijks voor volkoren granen zoals bruine rijst, quinoa, of volkorenbrood om de inname van B-vitamines te verhogen.

6. **Magnesium**

Waarom: Magnesium ondersteunt de botgezondheid, helpt bij het ontspannen van spieren en kan slaap bevorderen. Het is ook betrokken bij de productie van energie en het reguleren van de stemming.

Voedingsbronnen: Donkergroene bladgroenten (zoals spinazie), noten en zaden, avocado, bananen, en volkoren granen.

Tip: Eet dagelijks een handje noten of zaden en voeg een portie groene bladgroenten toe aan je maaltijden.

7. **Eiwitten**

Waarom: Tijdens de menopauze neemt de spiermassa vaak af. Eiwitten helpen bij het behoud van spiermassa en ondersteunen het herstel van weefsel en botten.

Voedingsbronnen: Magere eiwitten zoals kip, vis, tofu, tempeh, bonen, en yoghurt.

Tip: Probeer bij elke maaltijd een eiwitbron op te nemen. Denk aan een portie Griekse yoghurt bij het ontbijt of linzen en bonen in salades en soepen.

8. **Antioxidanten** (zoals vitamine C en E)

Waarom: Antioxidanten helpen het lichaam te beschermen tegen oxidatieve stress, wat kan bijdragen aan veroudering en ontstekingen. Ze kunnen ook helpen bij het behouden van een gezonde huid en het immuunsysteem ondersteunen.

Voedingsbronnen: Citrusvruchten, bessen, noten, zaden, olijfolie, en groene thee.

Tip: Voeg dagelijks een verscheidenheid aan kleurrijke groenten en fruit toe aan je dieet en drink regelmatig groene thee.

Door op deze voedingsstoffen te letten, kun je je lichaam ondersteunen en de menopauzesymptomen verminderen. Eet gevarieerd en probeer regelmatig bovenstaande voedingsmiddelen te integreren voor een optimale gezondheid tijdens deze levensfase.

