

Welkom bij het webinar: 'Vrouwelijke hormonen en leefstijl'

Het webinar wordt verzorgd door Vitalogisch.
Nog even geduld graag. We starten om 20.00 uur.

Vrouwelijke hormonen en leefstijl



 Joske Ten Bosch
19 maart 2025



Sanquin

 Vitalogisch.

Voor we van start gaan

- Je camera & geluid staan automatisch uit. Wij kunnen jullie niet zien of horen.
- Je kunt vragen stellen in de V&A. Alle vragen worden eerst in de wachtrij geplaatst en komen ook niet altijd in beeld.
- Na afloop ontvangen jullie de sheets.



Sanquin

- **Joske Ten Bosch**
- **Vitaloog**
- **Voedingsdeskundige**
- **Trainer**



- **Sandra van de Geer**
- **Vitaloog**
- **Sportdocent, Leefstijlcoach**
- **Co-docent Vitacademie**



- Millie van der Heijden
- Vitaloog
- Docent, trainer & coach
- Auteur van het boek
“LANG ZAL JE LEEFSTIJL”



Programma 19 maart 2026

- Korte quiz
- Hormonen
- De overgang
- Invloed van voeding, beweging en ontspanning



Sanquin

Het is tijd voor
een Quiz!



26% van het verzuim bij vrouwen tussen de 45 en 60 jaar heeft met de overgang te maken

WAAR of NIET WAAR

Het merendeel van de
vrouwen tussen de 45 en 65
jaar wordt onterecht het label
Burn-out gegeven

WAAR **of** **NIET WAAR**

De menopauze is maar één dag

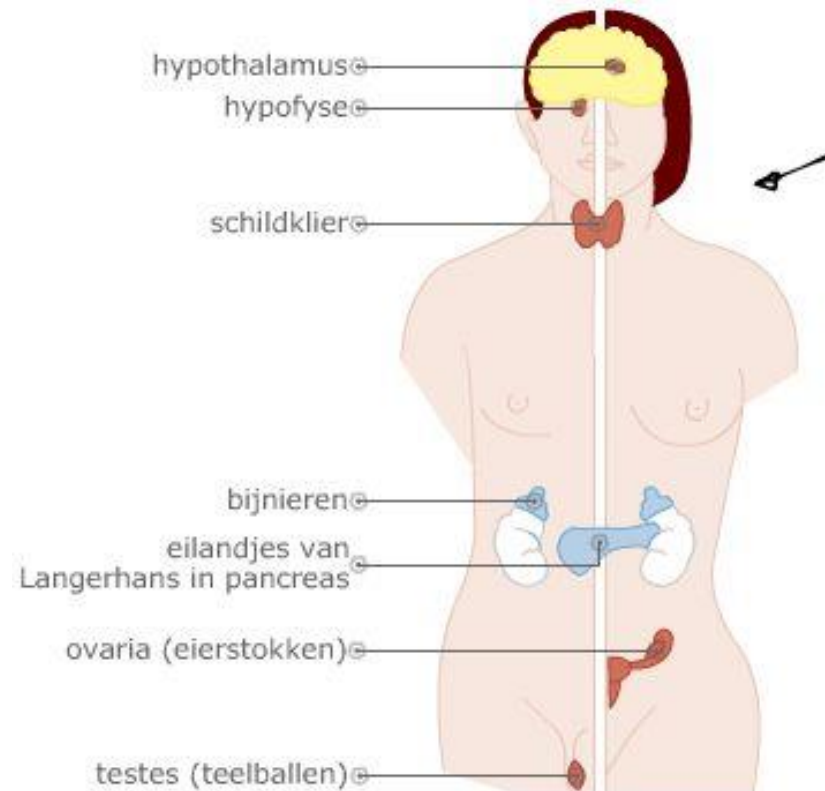
WAAR of **NIET WAAR**

Hormonale disbalans wordt grotendeels
bepaald door je omgeving & leefstijl

WAAR **of** **NIET WAAR**

HORMONEN

- Cortisol
- **Oestrogeen & Progesteron**
- Insuline & Glucagon
- Endorfine, dopamine, serotonine
- Melatonine



Sanquin





3 of meer keer JA op onderstaande vragen? Dit kan een indicatie zijn dat je hormonen aan het schommelen zijn

1. Ben je ouder dan 40 jaar?
2. Heb je last van slapeloosheid of nachtelijk zweten?
3. Is je menstruatie veranderd? Heviger of minder hevig? Langer of korter?
4. Is je cyclus minder regelmatig dan tevoren?
5. Heb je last van gewichtstoename, terwijl je toch niet anders eet of beweegt?
6. Transpireer je vaker dan vroeger?
7. Heb je last van hoofdpijn of gevoelige borsten en/of gewrichten?
8. Heb je last van stemmingswisselingen? Emotioneler?
9. Ben je prikkelbaarder of word je sneller boos?
10. Ben je vergeetachtig?
11. Heb je last van opvliegers?
12. Zijn je ogen, slijmvliezen en vagina droger?



Sanquin

BEN IK IN DE OVERGANGSFASE?

Meten?

Of behandelen op basis van klachten?



Sanquin

WAT CIJFERS

- Totale werkzame beroepsbevolking: 8,9 miljoen, waarvan 4,1 miljoen vrouwen
- Gemiddelde leeftijd werkende vrouwen is 42,5 jaar
- Van de 4,1 miljoen vrouwen zijn er 1,8 miljoen in de overgang
- 80% heeft fysieke en/of mentale klachten, waarvan 1 op de 3 ernstig (480.000)
- 11% van de vrouwen in leeftijd van 41 t/m 65 gebruikt slaapmedicatie vs. 4,6% van de mannen



Sanquin

De overgang

**PUBERTEIT
DAT JE OVERAL
HAAR KRIJGT
VOORAL
OP JE TANDEN**

Loesje

www.loesje.nl

6801 BA Arnhem

Postbus 1045

**ZOU ZE ZELF OOK
VINDEN DAT
HAAR HORMONEN
SOMS EEN BEETJE
OVERDRIJVEN**

Loesje



Sanquin

3 fases

1. Peri-menopauze (van ca 35/45 – 51 jaar)

2. Menopauze (ca 51 jaar)

3. Postmenopauze (ca 51-61 jaar)



Sanquin

The Seven Stages of Menopause



Itchy



Bitchy



Sweaty



Sleepy



Bloated



Forgetful



Psycho



Sanquin

Peri Menopauze



Klachten

Prikkelbaarheid

Depressieve gevoelens

Futloosheid

Slapeloosheid

Sierpijn en krampen

Hoofdpijn en migraine

Ademhalingsklachten

Doorbloedingsstoornissen (onrustige benen, spataderen)

Hart- en vaatziekten / hartkloppingen

Vergeetachtigheid

Geen/minder zin in sex

Sieren & gewrichten

Stemmingswisselingen

Opvliegers, nachtelijk zweten

Veranderde menstruatie

Urine-incontinentie

Huidverandering

PMS symptomen

Droge slijmvliezen

Vermindering steunweefsel

Beharing op andere plaatsen

Osteoporose



Sanquin

Menopauze

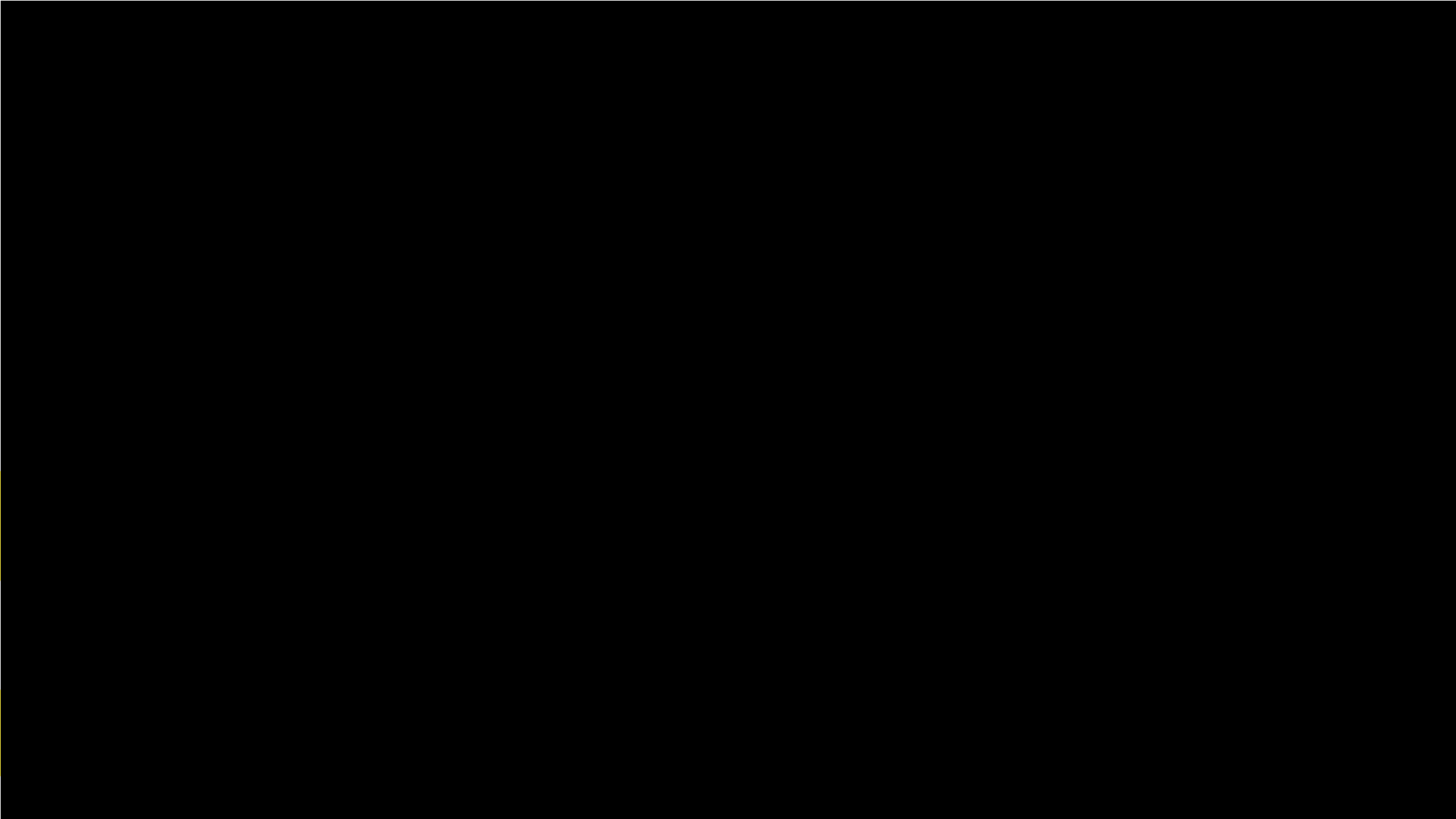


Sanquin

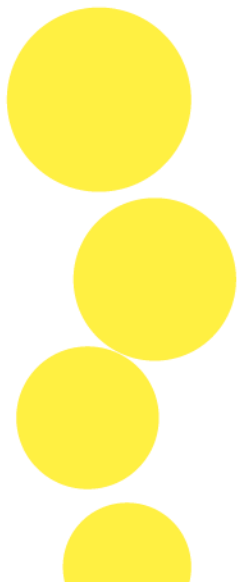
Post menopauze



Sanquin



Leefstijl en hormoontherapie



Voeding, beweging en ontspanning

Voeding



Sanquin

GEWOON GEZOND ETEN

- Min 250 gram groenten
- 2 – 4 stuks fruit
- (Plantaardige) eiwitten
- 1,5 – 2 liter vocht (ook voor de bloeddruk)
- Volkoren granen en peuvruchten
- Omega 3 vetten
- 35-40 gram vezels



Welke voeding kan je hormonen verstoren

- Alcohol
- Cafeïne: zwarte thee, koffie, cola (bloeddruk en bloedsuiker), chocolade
- Snelle suikers (witbrood, spaghetti, rijst, pizza, koek, snoep ect) -> verstoorde bloedsuiker
- Zout (bloeddruk)
- Bewerkt voedsel
- Verzadigde vetten
- Pittig eten, chili's, gember (opvliegers, nachtzweeten)
- Xeno-oestrogenen (= lichaamsvreemd)



Vermijden van hormoonverstorende stoffen!

- Plastics
- Parabenen
- Pesticiden
- BPA



Sanquin

Kortom....

- Een hoofdzakelijk/ zoveel mogelijk plantaardig voedingspatroon
- Eet vers, met de seizoenen mee.
- Vezelrijk (volkoren, noten, zaden, pitten, peulvruchten)
- Eiwitrijk
- Eet puur, onbewerkt en zonder pakjes/zakjes. Daar waar mogelijk biologisch.
- Laag in verzadigde vetten.
- Vermijd zoveel mogelijk snelle koolhydraten, toegevoegde suikers en alcohol.
- 80-90 gram aan soja bonen per dag > bijna 60% van de vrouwen raakten van hun gemiddelde tot zware opvliegers af. Overal afname van 79% (inclusief de milde opvliegers).



Sanquin

Opvliegers

- Salie
- Foliumzuur
- Soja producten
- Geen alcohol
- Geen tot weinig cafeïne
- Geen pittig gekruid eten
- (Bewegen)



Nachtelijk zweten

- Salie
- Omega 3 vetten



Slaapproblemen

- Kamillethee
- Passiebloemthee (rust)
- Magnesium (supplement)
- Lavendel



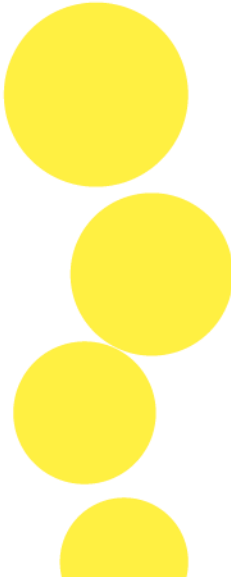
Botontkalking

- Calcium 1100 mg per dag
- Vit D 10 mg extra ook in de zomer
- (Plantaardige) eiwitten
- Niet roken
- (Bewegen)



Sanquin

Beweging



Beweging

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten
- Voorkom langdurig stilzitten.
- Let op je eiwit inname
- Doe wat je leuk vindt!



Bewegen & Sporten

Belast bewegen

Wandelen

Yoga

Pilates

Fitness

Dansen

Hardlopen

Onbelast bewegen

Fietsen

Zwemmen



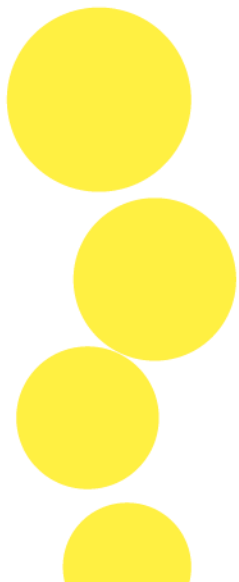
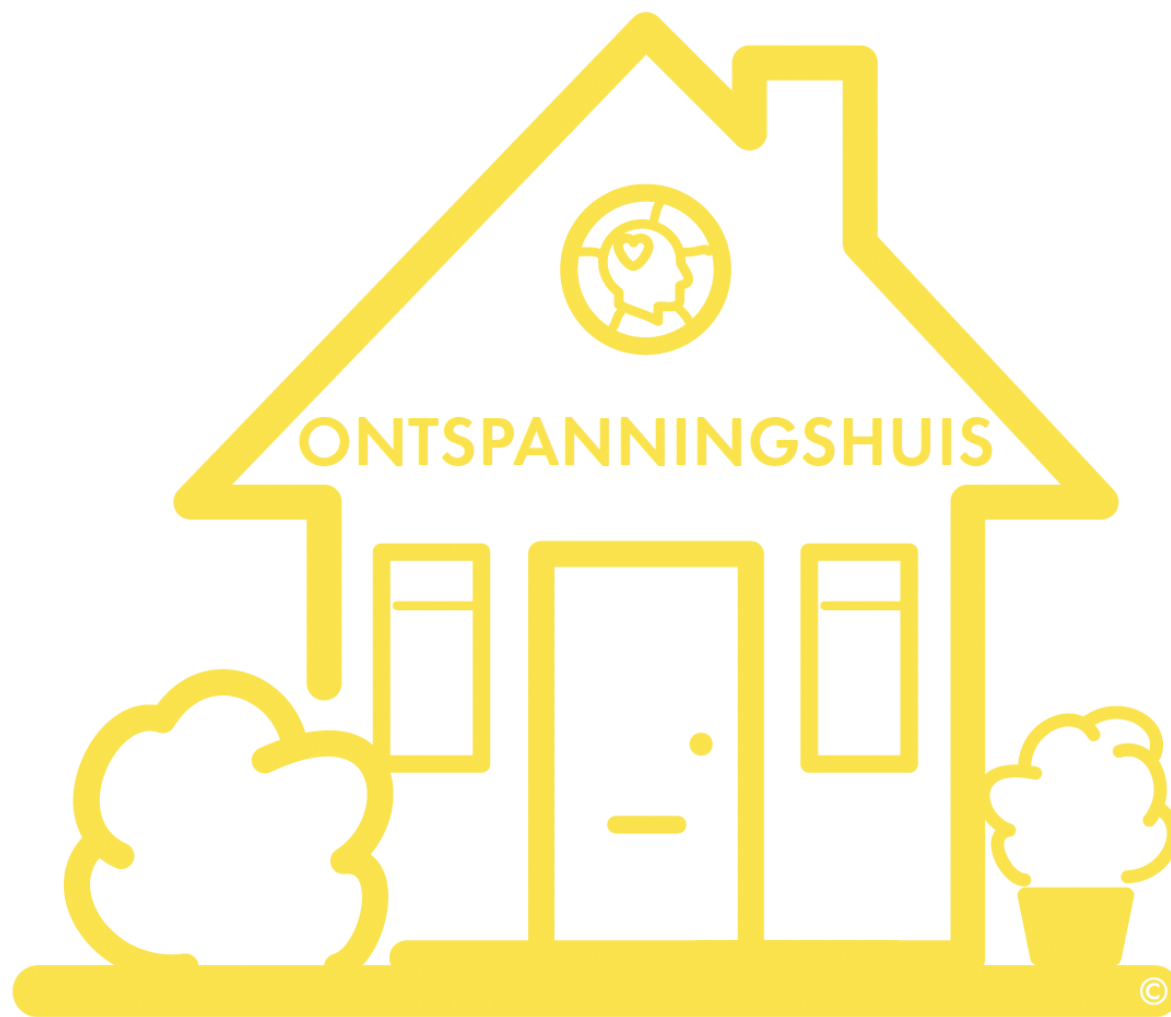
Beweeg voldoende overdag

- Neem de trap
- Parkeer je auto verder weg
- Elk half uur zitten, 5 minuten bewegen
- Lopend telefoneren
- Wandelen met lunch
- Dingen die je veel gebruikt zo ver mogelijk weg zetten
- Naar buiten!



Sanquin

Ontspanning



Balans tussen draagkracht en draaglast.



Sanquin

Hoe ontspan jij?



Sanquin

Maak van ontspanning je prioriteit

- 3x per dag 3 min niks doen
- Wat is nou een goede “pauze”?



SLAAPTIPS



Sanquin

Samenvatting

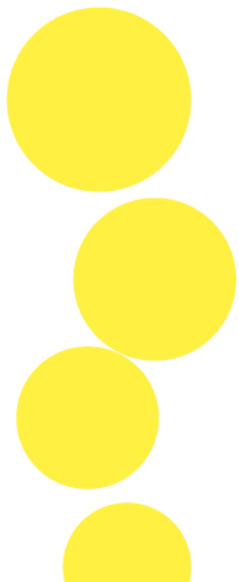
- Praat erover, privé en op het werk
- Accepteer dat de overgang er nu eenmaal is
- Verdiep je in de materie
- Let op je voeding: eet zoveel mogelijk puur en onbewerkt
- Zorg voor voldoende beweging
- Prioriteer ontspanning
- Zorg voor voldoende nachtrust
- Zorg goed voor jezelf
- Zoek hulp als dit niet voldoende is



Wat wordt jouw eerste stap?



Sanquin



Sanquin

Volg ons via:

www.linkedin.com/company/vitalogisch

www.vitalogisch.nl/vitaliteitsnieuws

Vitalogisch is tevens initiator van de:



Vitaloog

Joske Ten Bosch

joske@vitalogisch.nl

040 - 2824711 • J C Dirkxpad 7, 5631 BZ
EINDHOVEN

vitalogisch.nl

Vitalogisch.