De overgang en postmenopauze

VECHTEN OF OMARMEN?

De gids voor vrouwen die willen leren wat er in hun lichaam gebeurt.



Thats Your Energy

https://thatsyourenergy.nl



Inleiding

Het is **onze natuurlijke cyclus**. De overgang en postmenopauze gaan we ervaren. Er zijn **twee dingen die je kunt doen**. Je zit er ongelooflijk tegenop en probeert ertegen te vechten, of je omarmt het en leert wat je lichaam echt nodig heeft.

Ik hoor vaak mensen die ertegenop zitten of kampen met allerlei ongemakken en er effe niks aan vinden. Net als tijdens onze vruchtbare fase: menstruaties horen er bij. Wees blij dat ze er zijn en dat je maandelijks kan loslaten. Het **probleem zit hem vaak niet in de levensfase**, maar in de maatschappij en levensstijl die hier totaal niet bij past.

Er is **onderzoek gedaan bij verschillende stammen** en die ervaren de overgang niet zoals wij die in het westen ervaren. Ze zijn **veel meer één met de natuur** en kennen overgangsklachten niet zoals wij die kennen. De overgang is er wel, maar ze **luisteren naar hun lichaam**, nemen rust en geven eraan toe dat hun lichaam en behoefte veranderen. De natuur heeft dit zo bepaald.

Als vrouw heb je een **cyclus van 28 dagen**, waarin je hormonen stijgen en dalen. Op sommige momenten geven ze je een **krachtig gevoel** en op andere momenten mag je het bewust **wat rustiger aan doen**. De maatschappij ondersteunt dit natuurlijke ritme niet zo goed. Alles is gehaast en gebouwd rondom een 24-uurscyclus. Eigenlijk leven we in een heel mannelijke maatschappij.

> De maatschappij zou er veel meer aan hebben als we ons ritme kunnen leven; dan zijn we krachtiger dan ooit.



Dan is daar ineens de overgang. Je hormonen beginnen te dalen en gaan met ups en downs. Tijdens je vruchtbare fase kon je de klok erop gelijkzetten; je wist wanneer je veel van jezelf kon vragen en wanneer het moment er was om rustig aan te doen. Nu is er **geen touw aan vast te knopen**. Toch geeft het je ook **veel vrijheid**. Zeker na de overgang.
De overgang is een tijd om je levensstijl weer aan te passen. Als je hormonen niet krijgen wat ze nodig hebben, zijn overgangsklachten niet vreemd.

Ditzelfde geldt voor je lichaam en ouderdomsklachten.

Jij bepaalt voor het grootste deel zelf of je fit en energiek door het leven gaat. **Wij zijn de natuur**, leef in jouw natuurlijke ritme en de overgang hoort hier gewoon bij.

Ga je met alle macht tegen je natuur in, dan kunnen hormonen flink uit balans raken. Ga je mee in je natuurlijke ritme, **dan ga je stralen**.

Wat ga jij doen?
Vechten of omarmen?

Dit is geen medisch advies.

Van militair sportinstructeur via reuma naar een vrij energieker leven dan ooit.



Over mij

Vrijheid is voor mij heel belangrijk. Je **vrij voelen om je hart te kunnen volgen** en te **leven vanuit vertrouwen**. Echte **vrijheid zit in jezelf** en iedereen kan dit ervaren. Vrij van klachten, vrij in je lichaam, vrije energie, vrij van beperkende overtuigingen en leven met een open mind. Als ik een 'JA' voel, dan ga ik ervoor. Noem het impulsief... Ik noem het luisteren naar mijn lichaam.

Maak gezondheid je grootste prioriteit, want als je wacht tot je ziek bent, dan zorgt ziekte ervoor dat gezondheid je grootste prioriteit wordt.

That's Your Energy is niet zomaar ontstaan. Al jaren verdiep ik mij in de **natuurgeneeskunde**, **trainingskunde**, **orthomoleculaire** kennis, de helende werking van **vasten** en de invloed van levensstijl op **hormonen**. Deze kennis heb ik samen met mijn ervaring als militair sportinstructeur, mijn persoonlijke proces van genezing en mijn ervaring als therapeut; samengebracht in de programma's en begeleidingen die ik aanbied.

Ik heb niet altijd naar mijn lichaam geluisterd. Vol adrenaline en endorfine rende ik ultramarathons, draaide ik oefeningen bij Defensie en vond ik slapen niet mijn grootste prioriteit.

In eens had ik reuma?

Geen arts kon mij vertellen hoe ik mijn reuma ging oplossen. *'Het is medicatie slikken en ermee leren leven.'* Je hebt een **chronische ziekte**. **Direct voelde ik dat het anders moest;** dit is niet de manier.

Ik ben nu **genezen van mijn reuma,** darmklachten en migraine en ervaar veel meer rust. De overgang heeft zijn intrede gemaakt, maar die omarm ik en ik geef mijn lichaam wat het nodig heeft.

Jij bepaalt of je energiek, fit, bewust en krachtig in het leven staat.
Alles is een keuze.

Als je kiest voor gezondheid, kies je voor vrijheid.

Vrijheid is voor mij **kunnen gaan en staan waar ik wil, los van beperkende gedachten**. Uren door de bergen dribbelen is voor mij een ultiem gevoel van vrijheid en tegelijkertijd voel ik dan een enorme dankbaarheid voor mijn lichaam en geest die dat met mij doen. Mij is verteld dat ik dit nooit meer zou kunnen, **maar daar dacht ik anders over**. Gelukkig maar.

Ik heb weinig nodig, hou van een **minimalistisch leven**, de natuur, bergen, vuurtjes, bergwater, vroeg opstaan, bewegen en liefde. Dit maakt mij gelukkig. Als gezin reizen we rond en zijn we nieuwsgierig naar andere plekken en culturen. Dit kan alleen als ik de vrijheid ervaar van een gezond lichaam en een vrije geest. *Terwijl ze zeiden dat mijn ziekte chronisch was.*

Wat is vrijheid voor jou?
Wat is gezondheid voor jou?

Kim

Ik zie mijn ziekte als een leerproces. Wanneer dit niet was gebeurt stond ik nu niet waar ik sta, was ik niet de persoon die ik ben en had ik vele levenslessen misgelopen. Freedom, Joy & Wisdom.

Inhoud

Hormonen & levensfases 07

Wat gebeurt er in je lichaam? 12

Welke ongemakken kan je ervaren? 23

Het ketogeen dieet 36

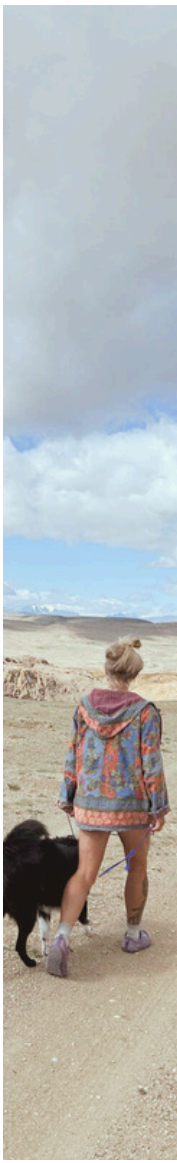
Intermitterend vasten 50

Waarom helpt dit? 68

Altuid hetzelfde ritme 78

Afsluiting 84

Speciale % voor jou 85

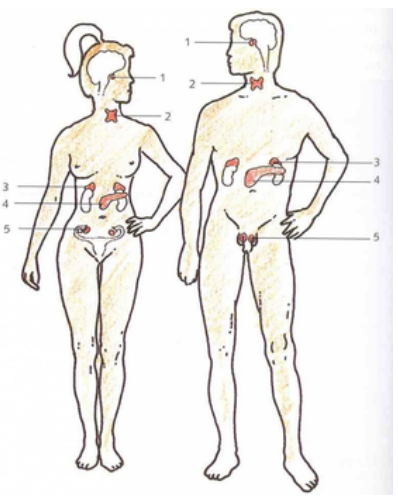


01 Wat zijn hormonen?

We hebben er allemaal mee te maken: hormonen. Hormonen zijn de **regelstoffen in je lichaam** en bepalen hoe je je voelt, wat er in je lichaam gebeurt en wat je doet.

*Hormonen kunnen ervoor zorgen dat je **ineens trek hebt** in een ontbijtje of dat je een **koekje pakt** en de **overige koekjes niet veilig** zijn. Ook zorgen ze voor momenten dat je je **krachtig voelt**, **de wereld aan kunt** en niks te gek is.*

Hormonen zijn heel gevoelig en maken deel uit van een complex regulatiesysteem. Je kunt het vergelijken met een **orkest**. Bovenin staat de **hypothalamus als de dirigent** van het orkest. Hij instrueert de hypofyse en die stuurt vervolgens de **leden van het orkest** aan. Je schildklier, alvleesklier, bijnieren en geslachtsorganen spelen vervolgens samen een muziekstuk.



Je levensfase heeft invloed op de aanwezigheid van hormonen, maar er is veel meer van invloed op een gezonde hormoonbalans.

Stress, ongezonde voeding, toxische belasting, onvoldoende bewegen, nutriënten te kort, weinig zon of tekort aan cholesterol hebben een negatieve invloed op je hormonen.

Voornamelijk vrouwen zijn heel gevoelig voor een disbalans en krijgen sowieso te maken met hormonale veranderingen. Gewoon omdat we verschillende levensfases doorlopen, zoals een zwangerschap, de overgang, menopauze, postmenopauze en natuurlijk de maandelijkse schommelingen tijdens de vruchtbare fase.

De taak van hormonen in je lichaam

- ✓ Bij **stress** en spanning zijn adrenaline en **cortisol** belangrijk – *Stress liever niet tijdens de overgang.*
- ✓ **Oxytocine** wordt aangemaakt als je **knuffelt** en is de **tegenhanger van cortisol** – *Oxytocine heb je meer nodig, dan daarvoor.*
- ✓ **Insuline** en glucagon regelen het niveau van glucose in je bloed – ***Insuline is de 'key'.***
- ✓ **Melatonine** heb je nodig om goed te kunnen slapen – *Zorg dat je* ***dag-nachtritme klopt****!!*
- ✓ Ghreline vertelt je dat je **trek** hebt en leptine dat je **verzadigd** bent – *Yep dit is de* ***hongerboosdoener****, maar je kunt hem aan.*
- ✓ **Progesteron** zorgt ervoor dat je je **rustig** en **kalm** voelt – *Helaas neemt dit af, maar* ***GABA is ook een hele fijne****.*
- ✓ **Oestrogeen** maakt je **creatief** en zorgt ervoor dat je kunt '**multitasken**' – *Oké dit daalt, maar we omarmen het en* ***voorkomen dat het sneller daalt*** *dan nodig.*
- ✓ **Testosteron** geeft **daadkracht**, libido en motivatie – *Ook dit wordt minder.*

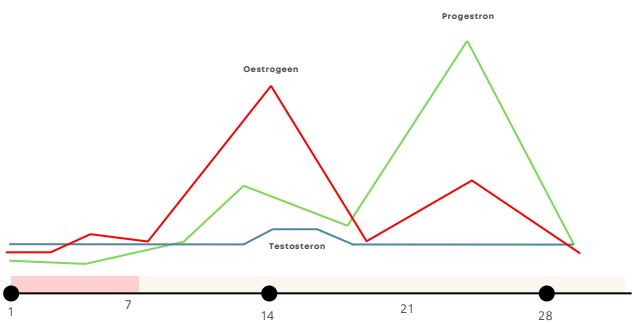
Levensfases

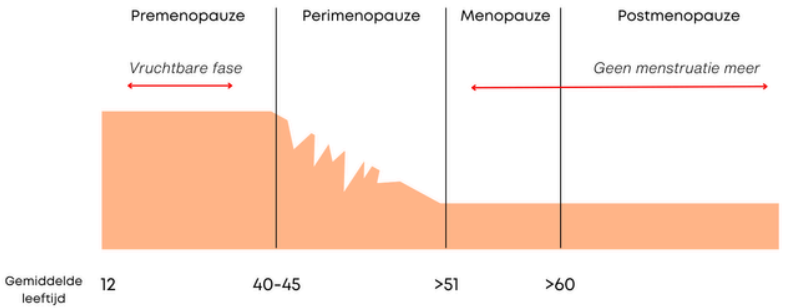
Als **vrouw** heb je een **cyclus van 28 dagen** en verschillende levensfases waarin iedere week en iedere fase weer anders is. **Mannen** zijn **hormonaal veel eenvoudiger** en hebben een **cyclus van 24 uur**. Als man kan je dagelijks en het gehele jaar rond hetzelfde ritme aanhouden om al je hormonen tevreden te stellen.



> De overgang en postmenopauze betekenen meer vrijheid voor het ketogeen dieet en vasten. Dit is perfect nu!

Tijdens je **vruchtbare fase** schommelen hormonen gedurende de maand en kan je hier je levensstijl op aanpassen. Oestrogeen in de eerste dagen houdt niet van insuline, maar progesteron aan het einde van de cyclus kan best iets van koolhydraten gebruiken. Vasten is aan het begin en na de eisprong top, maar tijdens de eisprong en de laatste week van je cyclus mag dit iets minder diep. Toch is iedereen uniek en zijn er ook vrouwen die het fantastisch doen op een volledige keto-aanpassing. Alles is goed en het is fijn om te vinden wat voor jou het beste werkt.





Na je vruchtbare fase komt rond je 40ste / 45ste jaar de **overgang**. Bij de één komt dit moment sneller dan bij de ander. Iedere vrouw wordt geboren met 1 miljoen eicellen en dat worden er steeds minder. Als ze opraken kom je in de overgang van je vruchtbare fase naar de fase waarin je niet meer menstrueert en vruchtbaar bent. Je eicellen zijn op, er vindt geen ovulatie meer plaats en je eierstokken dragen hun taak over aan je bijnieren.

De overgang brengt **hormoonschommelingen**, maar ook **meer vrijheid**. Je hebt geen eisprong meer om rekening mee te houden.

Je **eierstokken gaan met pensioen** en je bijnieren gaan een deel van hun taak overnemen. Gun ze die taak ook en overbelast ze niet met de aanmaak van **cortisol** door **chronische stress**.

12 maanden na je laatste menstruatie is de **menopauze** een feit, gevolgd door de **postmenopauze**. Nu ontstaat er nog meer vrijheid om te vasten en in ketose te zijn.

> De overgang is een natuurlijk proces en een perfect moment om je levensstijl weer aan te passen.

De **overgang**.
Het woord zegt het al.
Tijd voor verandering.

Je **lichaam verandert**, dus je **behoefte verandert**.
Als je weet wat er in je lichaam gebeurt, dan kan je hier je levensstijl op aanpassen.

Probeer het niet te zien als een vervelende periode, maar als een nieuwe fase, en pas hier je voeding, activiteiten, sport, supplementen en manier van vasten op aan.
Je mag bepaalde gewoontes loslaten en misschien wat patronen doorbreken, want iets wat in je vruchtbare fase werkt, hoeft nu niet meer te werken.



02

Wat gebeurt en in je lichaam?

Het einde van je vruchtbare fase nadert en je hormonen beginnen te schommelen. De een heeft er veel last van en de ander wandelt er zo doorheen.
20% heeft **geen klachten**, **20% extreme klachten** en **60%** zit er ergens **tussenin**.
Dit heeft veel te maken met je levensstijl.

Oestrogeen: wat is het en wat gebeurt ermee?

Voldoende oestrogeen zorgt voor een **fijne gemoedstoestand**, **heldere gedachten**, betere **communicatie**, **optimisme** en maakt je **stressbestendiger**. Oestrogeen in samenwerking met collageen houdt je **huid** mooi stevig en gaat zo **rimpels** tegen. Het zorgt voor bloedcirculatie en **zuurstoftoevoer naar je hersenen**. Tijdens de overgang neemt dit met 25% af. Ook beschermt het je **botten** doordat het de opbouw bevordert en de afbraak ervan remt. Oestrogeen ondersteunt de aanmaak van **serotonine**, bevordert je **insulinegevoeligheid**, het reguleert je **cholesterol**, verhoogt de opname van **magnesium** en verbetert je **geheugen**.

Doordat de productie van oestrogeen begint te schommelen en afneemt, kunnen er veel uiteenlopende klachten ontstaan. **Zodra je weet waar oestrogeen blij van wordt, kan je er wel voor zorgen dat het niet nog sneller daalt dan nodig.**
Hier gaan het ketogeen dieet en intermitterend vasten je bij helpen.



Als oestrogeen aanwezig is, kan je veel beter multitasken, ben je creatiever en voelt je huid en haar veel mooier aan.

Oestrogeen te kort en de overgang

Verminderd geheugen
Brain fog
Aankomen
Insulineresistentie
Slechte concentratie
Angst & depressie
Rimpels
Opvliegers
Nachtelijk zweten
Slapeloosheid
Blaasontstekingen
Pijnlijke gewrichten
Ontstekingen
Lusteloosheid
Verminderde botdichtheid
Droge ogen en huid
Verminderd libido
Vaginale droogheid
Haarverlies

Zowel een tekort als een oestrogeendominantie

Oestrogeen wordt aangemaakt in je eierstokken en bijnieren, maar kan ook geproduceerd worden in lichaamsvet. Naast de aanmaak is de afbraak via je lever en darmen belangrijk. Je wil niet dat hormonen weer heropgenomen worden. Dit zijn geen hormonen met positieve eigenschappen.

Er zijn **meerdere vormen van oestrogeen**. Je hebt 'goed' oestrogeen, de vorm die tijdens de overgang afneemt in je lichaam en je hebt 'slecht' oestrogeen.

Het **slechte oestrogeen zorgt voor een dominantie** en wordt aangemaakt in **lichaamsvet** of **heropgenomen** in je darmen.

Tijdens de overgang kan het 'goede' oestrogeen afnemen, maar het 'slechte' oestrogeen kan alsnog voor een dominantie zorgen. Het is belangrijk om je darmen en lever gezond te houden en insulineresistentie en overgewicht te voorkomen.

Het ketogeen dieet en intermitterend vasten spelen hier een grote rol.

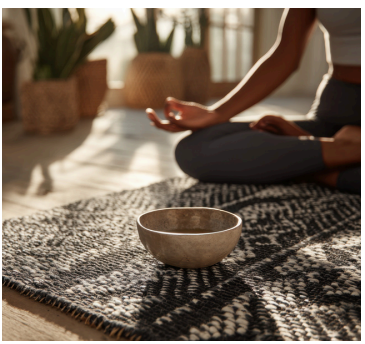
Wist je dat...

- ✓ ...**kunstlicht**, vooral in de avond, kan zorgen voor een oestrogeendominantie? Je lichaam blijft denken dat het dag is en begint niet met het aanmaken van melatonine, je 'slaaphormoon'. Wel blijft je lichaam oestrogeen aanmaken en dit is niet het oestrogeen waar je blij van wordt.
- ✓ ... **ongezonde voeding** met veel **ongezonde verzadigde vetten** voor een oestrogeendominantie kan zorgen? Dit zorgt ervoor dat oestrogeen wat je al had uitgescheiden weer heropgenomen wordt in je darmen en dit is niet het oestrogeen dat je nodig hebt. Voldoende vezels bevorderen juist de uitscheiding van oestrogeen.
- ✓ ... make-up, schoonmaakmiddelen, **xeno-oesterogenen**, verzorgingsproducten, overgewicht, de pil, veel stress, progesteron tekort en insulineresistentie voor een oestrogeendominantie kunnen zorgen?

Progesteron: wat is het en wat gebeurt ermee?

Yes ook progesteron gaat dalen. Dit daalt al vanaf je 30ste en 9 op de 10 vrouwen heeft tegenwoordig al eerder een progesteron tekort. Tijdens de overgang en postmenopauze kan een **tekort aan progesteron** voor **overgangsklachten** zorgen.
Progesteron zorgt ervoor dat je **rustig**, **blij** en **kalm** bent. Het werkt **ontstekingsremmend**, **mobiliseert vet**, stimuleert de **vetverbranding**, bevordert je **slaap** en ondersteunt de regulering van je **lichaamstemperatuur**. Je **darmen** ontspannen door progesteron en zo kan een te kort zorgen voor darmklachten en je **gemoedstoestand** doen wankelen.

Progesteron heeft vooral een rol in het laatste deel van je cyclus. Dit is het moment dat je progesteron aandacht mag geven. Wees iets liever voor jezelf en voorkom stress. Als progesteron weer gedaald is, ga je menstrueren. Op het moment dat je veel te weinig progesteron aanmaakt rond die tijd, ervaar je sneller PMS-klachten en een oestrogeendominantie.

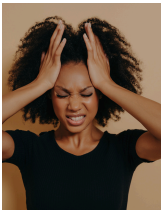


Progesteron tekort en de overgang

Migraine
Hoofdpijn
Opvliegers
Je zit niet lekker in je lijf
PMS
Zenuwachtig
Vocht vasthouden
Aankomen
Gevoelig voor stress
Behoefte aan zoet
Prikkelbaar
Rusteloze benen
Verminderde nachtrust

Begin altijd bij de basis, Ga niet met hormonen aan de slag als cortisol, insuline en je nutriënten niet in balans zijn.

Progesteron en cortisol



Je bijnieren kunnen in tijden van stress progesteron omzetten in cortisol. Wanneer je **veel stress** ervaart, heb je dus nog sneller een **progesteron tekort**, want overleven (cortisol) gaat altijd voor op voortplanten (progesteron). Tijdens de overgang wil je zoveel mogelijk **stress voorkomen** en ervoor **zorgen dat je stressbestendig bent**.

Progesteron en je schildklier



Je schildklier heb je nodig om **cholesterol** om te zetten in **progesteron**. Progesteron heb je vervolgens weer nodig om **inactieve schildklierhormonen** om te zetten in **actieve vormen**. Geef al je hormonen aandacht om te voorkomen dat je in een vicieuze cirkel terechtkomt.

Wist je dat...

- ✓ ... 1 glas wijn cortisol met 30% doet stijgen voor de opvolgende 24 uur? Dit heeft dus heel veel invloed op je progesteron.
- ✓ ... cortisol je bloedsuikerspiegel en de aanmaak van insuline verhoogt? Dit is net wat je niet wil tijdens de overgang.

Tijdens de overgang blijft het belangrijk om rekening te houden met de week voor je menstruatie. Monitor hoe je je voelt en wat je ongemakken zijn. Sommige vrouwen voelen zich topfit als ze metabool flexibel en in ketose zijn en andere hebben een kleine hoeveelheid gezonde koolhydraten nodig. **>> hoofdstuk altijd hetzelfde ritme blz. 78.**

Na de overgang heb je meer vrijheid, maar ook dan kan het goed zijn om variatie aan te brengen. Zo geef je al je hormonen aandacht. Luister vooral naar je lichaam.

Chronisch veel cortisol
brengt je hormonen uit balans.

Testosteron: wat is het en wat gebeurt ermee?

De aanmaak van testosteron neemt ook af. Hierdoor kan je ervaren dat je **spierkracht afneemt** en je **minder makkelijk spieren opbouwt**.
Testosteron stimuleert de vetverbranding en daardoor is **afvallen lastiger** en **kom je sneller aan in gewicht**.
Testosteron werkt ontstekingsremmend en je wordt dus **gevoeliger voor ontstekingen**. Testosteron ondersteunt je libido, concentratie, geheugen, stemming, het werkt bloeddrukverlagend en maakt je weerbaar bij stress. Het tegenovergestelde kan je ervaren tijdens de overgang.

Krachttraining bevordert de aanmaak van testosteron en **vasten** en het **ketogeen dieet** de aanmaak van groeihormonen. Zo kan je spieropbouw, spierbehoud en de vetverbranding stimuleren.



Testosteron

24 uur vasten is een boost voor je testosteron en groeihormonen en je reset direct je darmen. Intermitterend vasten wordt steeds belangrijker als we ouder worden.

Stress en **toxines** zorgen ervoor dat testosteron in veel mindere mate aanwezig is. Deze twee hebben zoveel invloed op je lichaam en je hormonen dat het altijd raadzaam is om dit te minimaliseren.

Je kunt ook **te veel testosteron** hebben en de voornaamste reden hiervoor is **insulineresistentie**. Je kunt dit herkennen aan overbeharing, acne, vette huid of haarverlies. De huid onder je oksel kan verkleuren, maar ook depressieklachten, angsten en onvruchtbaarheid kunnen het gevolg zijn. **PCOS** gaat gepaard met hoge testosteronwaarden en 90% van de mensen met PCOS is ook insulineresistent.

Testosteron kan je een gevoel van power geven.

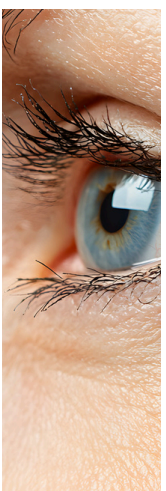
Je insulinegevoeligheid neemt af

Insuline en **oestrogeen** werken nauw samen. Als insuline stijgt, dan daalt oestrogeen. Dus met veel insuline in je lichaam; zal oestrogeen minder worden aangemaakt. **Koolhydraten**, **stress** en **slecht slapen** zorgen voor insuline en meer hormoonschommelingen. Het is belangrijk om zo min mogelijk insuline aan te maken. Je wil niet dat oestrogeen nog sneller daalt; dan het sowieso al doet.

Tijdens de overgang heb je een **verhoogd risico op insulineresistentie**. Je cellen worden minder gevoelig voor insuline, want het is oestrogeen dat je lichaam gevoeliger maakt voor insuline en dit neemt af.

> Dit is waar het ketogeen dieet en intermitterend vasten je gaan helpen!

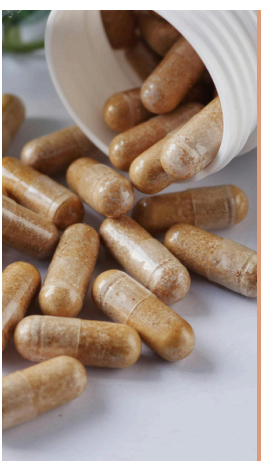
Als oestrogeen daalt, dan daalt collageen ook



Naast insuline heeft oestrogeen een samenwerking met collageen. Een tekort aan oestrogeen zorgt ook voor een **verminderde aanmaak van het eiwit collageen**.
Collageen is het meest voorkomende eiwit in ons lichaam. Het is een niet-essentieel eiwit, we kunnen het zelf maken, maar dit is **lastiger als we ouder worden**. Collageen zorgt voor de elasticiteit van je huid, dus minder collageen betekent **sneller rimpels**. Het is goed voor je haar en nagels en houdt je gewrichten en bloedvaten soepel. Collageen geeft kracht, structuur en elasticiteit.

Collageen
Botten bouillon & vitamine C

Collageen is een soort cement, maar dit moet wel op de juiste plek aangebracht worden. Je kunt niet zomaar een berg cement naast een stapel stenen leggen, dan heb je nog geen mooi muurtje. Als je collageen als supplement inneemt, betekent het niet dat je huid, vaten, pezen, kraakbeen en botten dit ook kunnen gebruiken. Je hebt **vitamine C** en **koper nodig** om **collageen te kunnen gebruiken**.



Kies altijd een **natuurlijke vitamine C** en **geen synthetische variant** als ascorbinezuur. Ascorbinezuur wordt in de fabriek uit een schimmel gemaakt en zorgt voor een koper tekort. **Natuurlijke vitamine C** beschikt van nature over koper en vele andere krachtige stoffen. Dit is een cadeautje voor je lichaam.

>> Natuurlijke vitamine C

Bottenbouillon is rijk aan collageen. Je onttrekt tijdens het koken collageen uit de botten, pezen en het vlees en dit zit dan in jouw bouillon. Perfect voor je darmen, spieropbouw en om je vast mee te breken tijdens de overgang en daarna.

>> Recept volgende pagina

RECEPT: Bone Broth



Ingrediënten

1,5-2 kg runde botten
Water
2 el appelazijn
2 wortels (eventueel nog andere groenten)
2 uien
6 tenen knoflook
1 prei
2 stengels bleekselderij
3 laurierblaadjes
1 tl peperkorrels
Keltisch zout
Paar takjes peterselie en tijm

Doe de botten in een grote pan. Schenk hier water bij tot ze onder water staan en voeg appelazijn toe. Laat dit een uurtje staan. Azijn helpt om mineralen uit de botten te onttrekken.
Snijd ondertussen de ui in ringen, de knoflook fijn en de wortel, prei en bleekselderij in plakjes. Doe dit in de pan bij de botten. Vul aan met water tot alles onder staat. Breng samen aan de kook. Als er een laag schuim ontstaat, mag je dit eraf scheppen. Voeg hierna de kruiden toe. Zet het vuur zo laag mogelijk en laat de bouillon 12 uur trekken.
Schep grote stukken uit de pan en zeef de rest eruit. Laat het afkoelen. De bouillon kan zo dik worden als pudding. Je collageen boost is klaar.
Bewaar hem in de koelkast of diepvries. Je kunt kleine porties invriezen in ijsblokjes vormen.

Stress en knuffelen

Naast **insuline** zijn er nog twee hormonen van groot belang. **Oxytocine** die bovenaan in de hiërarchie staat, met **cortisol** op de tweede plek. Deze drie hormonen hebben ontzettend veel invloed op de daling van je **geslachtshormonen** en de aanmaak hiervan.

> Met voldoende oxytocine ben je stressbestendiger, rustiger en kalmer. Je ervaart minder stress en maakt direct minder cortisol aan.

Lang is oxytocine je zwangerschapshormoon genoemd, omdat het de bevalling en het op gang brengen van de borstvoeding ondersteunt. Later werd bekend dat het veel meer doet dan dat en heeft het **de naam 'knuffelhormoon' gekregen**. Je maakt het aan als je knuffelt, naar je huisdier kijkt, mooie muziek luistert, danst en zingt. Doe voldoende dingen je energie geven, lach, **maak plezier** en **geef je leven vorm zoals jij dat wil.** Dit is goed voor al je hormonen en **helpt je overgangsklachten voorkomen** of **verminderen**.
Als je oxytocine aanmaakt, maak je ook meer **serotonine** aan. Je wordt blij, gelukkig en tevreden. Oxytocine geeft een gevoel van verbondenheid, vertrouwen, intimiteit, welbevinden en vermindert angst, pijn en stress. Met voldoende oxytocine ben je stressbestendiger, meer ontspannen en heb je minder kans op verslavingen. Ook suikerverslaving.



Zeker bij vrouwen is het effect van oxytocine groot. Oestrogeen versterkt namelijk de werking van oxytocine. Mannen hebben meer testosteron en dat remt de werking van oxytocine. Als vrouw maken we dus niet meer oxytocine aan, maar **andere hormonen versterken de werking**. Helaas wordt deze kracht minder op het moment dat we ook minder oestrogeen aanmaken. Het is dus zaak dat je voldoende activiteiten kiest die de aanmaak van oxytocine bevorderen.

Cortisol



Cortisol maak je aan ten tijde van **stress**. Het zorgt ervoor dat je **alert bent** en in actie kunt komen. Dit is fijn, maar als het gevaar weer geweken is, dan mag cortisol weer van het toneel verdwijnen. **Chronische aanmaak van te veel cortisol brengt je hormonen totaal uit balans.** Het verhoogt de aanmaak van insuline en vermindert de aanmaak van geslachtshormonen.

> Zeker tijdens de overgang wil je een chronische aanmaak van cortisol voorkomen. Je eierstokken staan op het punt om met pensioen te gaan en je bijnieren mogen hun taak overnemen. De overdracht gaat langzaam en met pieken en dalen.

Wanneer je bijnieren constant druk zijn met de productie van cortisol, dan worden er **minder geslachtshormonen aangemaakt** en **gaat de daling nog sneller**. Zo ontstaat er bijvoorbeeld veel sneller een oestrogeen tekort en ook progesteron wordt niet blij van stress, want meer cortisol betekent dat er minder progesteron wordt aangemaakt. **Zorgen dat je voldoende stressbestendig bent**, is heel belangrijk.

03 Welke ongemakken kan je ervaren?

Dan is het zover. Je bent de 40 gepasseerd en je hormonen kunnen gaan schommelen, maar **hoe weet je nu of de overgang er is**? Je voelt je **lichaam veranderen** en het reageert anders dan normaal. Afvallen is niet meer zo gemakkelijk en vet lijkt zich te verplaatsen naar je **buik**. Je ervaart sneller **blessures**, hebt het af en toe ineens **ontzettend warm** en begint 's nachts te **zweten**. De rust maakt plaats voor **honger**, **cravings**, bloedsuikerschommelingen en **stemmingswisselingen**. Het lijkt allemaal onhandig en onbegrijpelijk, maar misschien is het beter te plaatsen als je je verdiept in je lichaam en de overgang.

> Ga je er tegen vechten of ga je het omarmen?

Insulineresistentie
Gewichtstoename & niet afvallen
Spierafname & blessures
Opvliegers & nachtelijk zweten
Honger
Ontstekingen
Slapeloosheid
Dun en droog haar
Vaginale droogheid
Verminderd libido
Nutriënten te korten
Brainfog & verminderd geheugen
Slechte concentratie & focus
Stemmingswisselingen
Depressie & angst

Postmenopauze

Incontinentie
Loze aandrang
Blaasontsteking
Droge huid en slijmvliezen
Osteoporose
Blessuregevoeliger

Verhoogd risico op insulineresistentie

Insuline is van grote invloed op een gezonde hormoonbalans. Door het dalen van oestrogeen **neemt je insulinegevoeligheid af** en heb je een groter risico om **insulineresistentie te ontwikkelen**. Tevens zorgt de aanwezigheid van **insuline** voor een **snellere afname** van het hormoon **oestrogeen** in je lichaam. Ook bij een oestrogeen dominantie heb je een groter risico op insulineresistentie. In beide gevallen is het belangrijk om de aanwezigheid van insuline te minimaliseren.

Dit is waar het ketogeen dieet en intermitterend vasten je gaan helpen!

Deze combinatie zorgt ervoor dat de aanwezigheid van insuline minimaal is en je je insulinegevoeligheid kunt behouden of insulineresistentie kunt omkeren.



Insulineresistentie herkennen

Cravings & trek in zoet
Je bent een suikerverbrander
Geen gevoel van verzadiging
Meer honger
Vermoeidheid & futloos
Moeite met afvallen
Suikerdip & moe na de maaltijd
Gewichtstoename (buikvet)
Huidproblemen & acné
Brainfog & verminderd geheugen
Suikerverslaving
Geen maaltijd over kunnen slaan
Stemmingswisselingen
Slechte wondgenezing
Ontstekingen
Donkere plekken op de huid
Onregelmatige cyclus
PMS
Gewrichts- en spierpijnen
Frequent plassen
Dorst & droge mond

Insuline & insulineresistentie

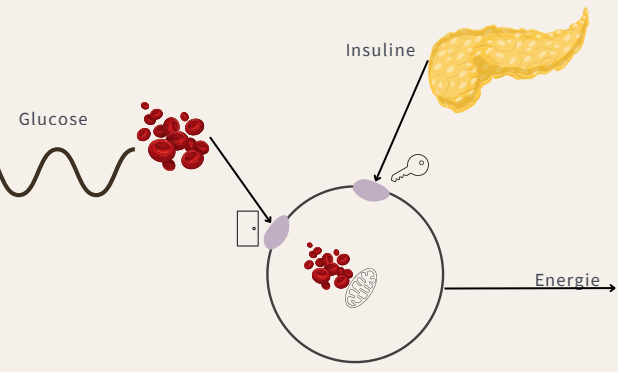
Omdat insuline zo'n belangrijke rol speelt als we het hebben over een gezonde hormoonbalans wil ik hier iets meer over vertellen.

Insuline **reguleert de bloedsuikerspiegel** en is het **belangrijkste vet producerende hormoon**. Het wordt door de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier gemaakt en vrijgegeven wanneer er glucose aanwezig is in het bloed.

Koolhydraten breek je af tot glucose, dit komt in je bloedbaan terecht en hierdoor stijgt je bloedsuikerspiegel. **De taak van insuline is om de glucose uit je bloedbaan op te nemen in je cellen,** zodat jij het kunt omzetten in energie. Je lever, spieren en vetcellen hebben veel insuline receptoren en nemen glucose gemakkelijk op. **Pas in je cellen aangekomen kan je glucose omzetten in energie.** Je bloedsuikerspiegel daalt weer en de alvleesklier stopt met het aanmaken van insuline. Gebeurd dit niet, dan wordt **glucose opgeslagen in je lichaam**. Dit is echter enkel het verplaatsen van het probleem.

-

Insuline zorgt niet enkel voor de opname van glucose, maar het helpt ook om **voedingsstoffen op te nemen in je cellen**. Met insulineresistentie heb je niet enkel een tekort aan brandstof, maar er ontstaan ook **tekorten aan vitamines en mineralen**.



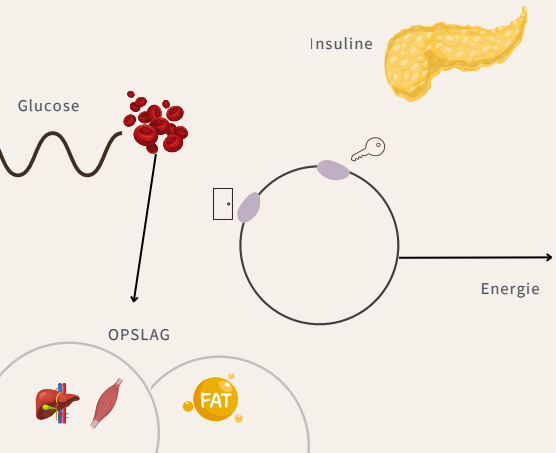
Zonder insuline zal het slot van de cel niet opengaan en kan de glucose de cel niet in. Je hebt geen energie en voelt je moe en futloos.

Zolang er insuline aanwezig is in je lichaam, kan je **geen vetten verbranden.** Je kunt op dat moment **wel vetten opslaan**. Krijg je namelijk meer glucose binnen dan je omzet in energie, door inactiviteit, veel stress of een overschot aan koolhydraten en suikers, dan zorgt insuline ervoor dat je deze glucose opslaat.

Je slaat eerst een voorraad op in je lever en spieren, maar als deze plaatsen vol zijn, wordt overtollige glucose opgeslagen in vetweefsel. Dit gebeurt voornamelijk **rond de buik** en **als cholesterol**. Insuline is je belangrijkste vet producerende hormoon. **Zolang je insuline aanmaakt, kan je geen vetten verbranden, enkel opslaan.**
Insuline voorkomt dat vetten uit je cellen worden vrijgegeven die je als brandstof kunt gebruiken.

Glucose en insuline in je lichaam betekent dat je geen vetten kunt verbranden.

Toxines sla je ook op in vetweefsel. Voordat je vetten kunt verbranden en toxines kan afvoeren, **moet je switchen naar de vetverbranding** en dat kan enkel **zonder de aanwezigheid van insuline**.
Tevens werkt insuline **ontstekingsbevorderend** als het overmatig aangemaakt wordt en **versnelt het de daling van oestrogeen**. Ontstekingen en de verminderde aanmaak van oestrogeen verminderen de insulinegevoeligheid en zorgen sneller voor insulineresistentie.



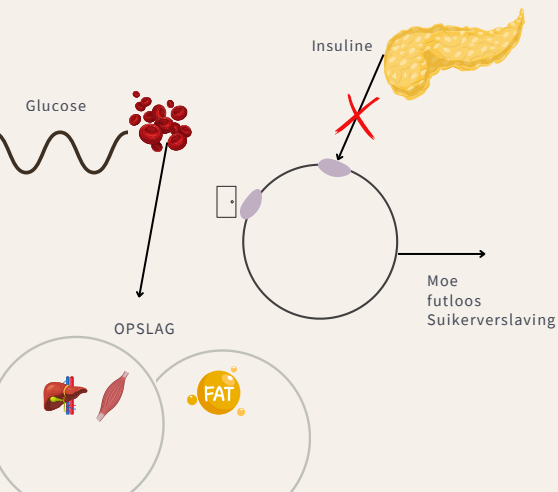
Wat gebeurt er met alle suikers die je binnenkrijgt, maar niet gebruikt? De snoeppot terwijl je achter je computer zit of een maaltijd laat in de avond terwijl je op de bank hangt?

Insulineresistentie

Bij insulineresistentie zijn de receptoren op lichaamscellen **niet meer gevoelig** voor het hormoon insuline. Dit zorgt voor een **verminderde opname van glucose** in je cellen. Insuline fungeert niet meer als de sleutel om het slot van de cel te openen.

Insulineresistentie is tegenwoordig een **veelvoorkomend probleem**. Het is een **beschermingsmechanisme** van je lichaam en blokkeert als jij te veel suikers eet of het systeem op een andere manier overbelast. Je lichaam stopt het systeem op cellulair niveau. **Jij krijgt het signaal dat er een disbalans is in je lichaam en je dit kunt aanpakken.** Wanneer er glucose in de bloedbaan aanwezig is en deze niet meer volledig opgenomen wordt door insulineresistentie, dan **blijft de alvleesklier insuline afgeven**. Dit kan oplopen tot **7x zoveel als normaal,** tot het op den duur uitgeput raakt en het overgaat in **diabetes type 2**.

Doordat de alvleesklier insuline blijft afgeven, ontstaan er hoge insulinewaarden in het bloed. **Oestrogeen daalt sneller en sneller**. Dit stadium noem je **hyperinsulinemie**. Je kunt nog wel wat glucose opnemen, maar steeds minder. Je bent **moe**, **futloos** en kunt **cravings** of een **suikerverslaving** ervaren. Je lichaam komt **nutriënten** en **brandstof tekort** en **blijft vragen om meer**.



Volgens professor Tim Noaks en vele andere wetenschappers over de wereld is rond de ***90%*** *van de bevolking* ***niet goed in staat om met koolhydraten om te gaan****. Andere schatten dat* ***25-30%*** *van de bevolking* ***insulineresistent is*** *en dat* ***70%*** *van de mensen met* ***overgewicht insulineresistent is****.*

Insulineresistentie, het voorstadium van diabetes

Wanneer je **insulinewaarden chronisch verhoogd** blijven, trigger je continu je insulinereceptoren. Op een gegeven moment **reageren ze niet** meer op het hormoon insuline. Je kunt nu geen glucose meer opnemen in je cellen. **Je bent insulineresistent.** De glucosewaarden in je bloed blijven nu verhoogd. Dit noem je **hyperglykemie**.

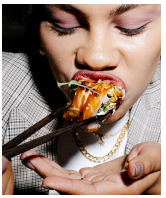
Je insulinehuishouding is verstoord. Door het langdurige **negeren van insulineresistentie** verslechteren de B-cellen in je alvleesklier en kan je steeds lastiger insuline aanmaken. Dit is een **risicofactor voor diabetes type 2**.

Tijdens de **overgang** en **postmenopauze** ben je gevoeliger om dit te ontwikkelen. *Het ketogeen dieet in combinatie met intermitterend vasten helpt je om dit te voorkomen.*

> Een stuk appeltaart heeft tijdens de overgang een ander effect dan het had tijdens je vruchtbare fase.



Ineens meer honger? Dat kan.



Koolhydraten, stress, bloedsuikerschommelingen en de verminderde insulinegevoeligheid kunnen ervoor zorgen dat je meer honger ervaart, **maar dit is niet alles**.
Ghreline is je **'honger' hormoon** en geeft je het signaal dat je trek hebt. Dit is heel normaal, maar **tijdens de overgang maak je net iets meer van dit hormoon aan** dan eerder het geval was. Je kunt het gevoel hebben dat je de **gehele dag trek hebt,** met als gevolg **cravings**, **suikerverslaving**, **overeten** en **aankomen** in gewicht. Allemaal factoren die geen positieve invloed hebben op een gezonde hormoonbalans.
Ook is het **signaal van verzadiging**, door het hormoon **leptine**, verminderd. Dit wordt ook beïnvloed door oestrogeen en insuline.

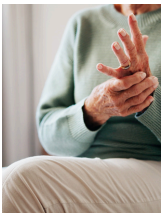
Steeds meer gewicht, maar afvallen lukt niet



De afname van oestrogeen en de hormoonschommelingen kunnen leiden tot **gewichtstoename** en het **bemoeilijken van het afvallen**. Vooral het krijgen van een buikje en meer vet rond je middel komt vaak voor. Veelal gaat het gepaard met een **grotere hoeveelheid visceraal vet**. Dit is vet rond je organen en geeft een groot risico op hart- en vaatziekten en het metabool syndroom.

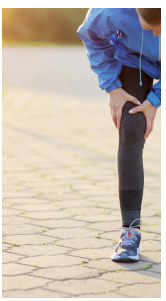
Dit gaat **niet enkel over zichtbaar overgewicht**, maar ook over **visceraal vet**. Dit is vet rond organen en vergroot het risico op ziekte. **Slanke mensen** kunnen net zo goed te veel vet hebben opgeslagen.

Je bent gevoeliger voor chronische ontstekingen



Vrouwen in de overgang en postmenopauze zijn **gevoeliger voor ontstekingen**. Oestrogeen werkt ontstekingsremmend en zorgt mede voor soepele gewrichten en bindweefsel. Door de afname van oestrogeen ontstaan er **sneller chronische ontstekingen,** worden **gewrichten stijver** en kunnen er **gewrichtsklachten** ontstaan. Je **immuunsysteem** is actiever en je hebt sneller **hoofdpijn**, **stemmingswisselingen** of voelt je **vermoeid**. Ontstekingen staan aan de basis van vele ziekten.

Minder spieren en sneller blessures



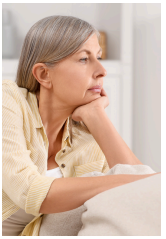
Spieropbouw is op jonge leeftijd iets wat misschien nog niet zo belangrijk lijkt, omdat het vanzelf gaat. **Naarmate we ouder worden, gaat dit steeds lastiger**, terwijl spieropbouw en spierbehoud heel belangrijk zijn voor je gezondheid. **Sterke spieren** dragen bij aan een gezond lichaam, metabolische gezondheid, sterke botten, minder depressie en een langer leven. Als we ouder zijn, hebben we het **steeds meer nodig voor functionaliteit** en minder om er alleen maar mooi uit te zien.

De **daling van oestrogeen zorgt voor een afname van spiermassa** en een **toename van lichaamsvet**. Doordat je **insulinegevoeligheid** afneemt, sla je koolhydraten sneller op als vet. De afname van **collageen** zorgt sneller voor rimpels, maar maakt je ook **gevoeliger voor blessures**. Dit maakt bewegen soms lastig, waardoor je nog sneller spieren verliest.

De aanmaak van **groeihormonen** gaat naar beneden als we ouder worden. Dit kan ervoor zorgen dat je **moeilijker vet kunt verbranden**, je **spieropbouw lastiger is** en je **hersengroei verminderd is**.

Hier gaan het ketogeen dieet en intermitterend vasten je ondersteunen.

Stemmingswisselingen. Soms blij en soms vreselijk...



Oestrogeen werkt samen met serotonine. **Als oestrogeen daalt, dan daalt serotonine ook**. Serotonine **verbetert je stemming**, je bent **minder gevoelig voor kritiek** en het heeft veel invloed op je immuunsysteem en spijsvertering. Door de schommelingen in oestrogeen kan serotonine ook wisselend aanwezig zijn; hierdoor kan je **stemmingswisselingen** ervaren.
Het kan zijn dat je minder 'outgoing' bent, dat stressvolle situaties nog stressvoller voelen en dat je klachten als angst, depressie en een slechte concentratie ervaart.

Chronische stress verlaagt de aanmaak van serotonine nog verder. Je **spijsvertering**, **immuunsysteem** en **schildklier** houden even pauze als er gevaar dreigt, zodat jij kunt vechten of vluchten in samenwerking met cortisol. **Serotonine wordt voor 90-95% aangemaakt in je darmen**. Dit wordt niet aangemaakt als je chronische stress ervaart of je darmen niet in optimale gezondheid verkeren.

Oxytocine is je 'knuffel' hormoon en als je dat aanmaakt, maak je ook meer serotonine aan. Oxytocine maak je aan als je knuffelt, verliefd bent, naar mooie muziek luistert, naar je baby of huisdier kijkt.

Als **serotonine laag** is, dan maak je ook **minder melatonine** aan. Melatonine heb je nodig voor een goede nachtrust. Onvoldoende kwalitatief goede slaap zorgt ervoor dat je minder goed herstelt, ontgift en weer fit en vitaal opstaat. Dit heeft invloed op je hormoonbalans, insulinegevoeligheid, darmgezondheid en stemmingswisselingen.

> Oestrogeen ondersteunt de aanmaak van serotonine, maar knuffelen, weinig stress, slaap en gezonde darmen ook.

Opvliegers & nachtelijk zweten



Het is niet helemaal duidelijk waarom opvliegers een kenmerk van de overgang zijn, maar een van de oorzaken is **de thermostaat die veel strakker staat afgesteld**. De hypothalamus is de 'thermostaat' van je lichaam. Hormoonveranderingen kunnen de **thermostaat ontregelen**. De bandbreedte staat smaller afgesteld en je wordt gevoeliger voor veranderingen van lichaamstemperatuur. Dit betekent dat als er maar iets gebeurt je een opvlieger kunt ervaren of last hebt van nachtelijk zweten.

> De thermostaat in je lichaam functioneert beter op ketonen!

Koffie, inspanning, stress, te kort aan jodium, suiker en koolhydraten, laat op de avond eten, een snelle schildklier, hoge bloeddruk, roken of te veel xeno-oestrogenen hebben invloed op de temperatuur van je lichaam en kunnen opvliegers versterken. **Hoe beter je hormonen in balans zijn of waren voor de overgang, hoe minder je last hebt van opvliegers en nachtelijk zweten.**

Nutriënten tekort



Als we **ouder worden,** maken we stoffen als vitamine B12 en Q10 minder goed aan. Calcium, vitamine D3, K2, magnesium en choline hebben we meer nodig dan daarvoor. Kamp je met **insulineresistentie**, **darmklachten** of slik je **maagzuurremmers**, dan weet je dat de opname van voedingsstoffen verminderd is. Tijdens de overgang ben je **gevoeliger voor stress** en gebruik je meer magnesium dan daarvoor. Magnesium heb je ook nodig om progesteron te maken, dus stress verminderen en magnesium aanvullen.

Door het dalen van oestrogeen heb je een grotere kans op **osteoporose**. Veelal is het advies om extra calcium te suppleren, maar dit heeft geen effect als je onvoldoende vitamine D3 en magnesium hebt. Het werkt averechts.

Ik kan geen eenduidig advies geven over het gebruik van supplementen, want dit is heel persoonlijk. Wat ik wel kan zeggen, is dat het tegenwoordig heel **lastig is om al je voedingsstoffen uit voeding te halen** en **aanvullen noodzakelijk** is. Zeker op bepaalde momenten in je leven.



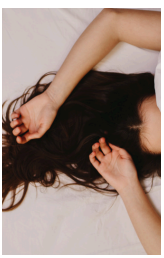
Ik kijk graag samen naar **jouw situatie** en geef je gratis advies.

>> Gratis advies

Als je **zelf supplementen koopt,** let dan goed op de biologische beschikbaarheid van de stof en **lees je etiketten**. Kies **100% natuurlijke supplementen** zonder vul-, hulp- en kleurstoffen.

Deze supplementen gebruik ik in mijn behandelingen.

Niet inslapen en steeds wakker in de nacht...



Progesteron ondersteunt het slaperig worden in de avond en **oestrogeen** helpt om in een diepe slaap te komen. Dit zorgt ervoor dat je **lastiger inslaapt** en **vaker wakker wordt** in de nacht. Ook opvliegers en nachtelijk zweten kunnen je uit je slaap houden.

Er is tegenwoordig veel meer van invloed op je kwaliteit van slapen en door **aanpassingen in je levensstijl te doen**, kan je ook tijdens de overgang je slaap bevorderen.

Help, mijn geheugen, brainfog en ik heb geen concentratie



Brainfog, **geheugenverlies** en je **hoofd er niet bij** kunnen houden. Dit is niet vreemd tijdens de overgang. Je loopt naar boven en je hebt geen idee waarom, **namen** zijn zo weer uit je geheugen verdwenen en soms doe je alles door elkaar heen.
Het dalen van oestrogeen en progesteron beïnvloedt je brein. Oestrogeen verandert de activiteit van neurotransmitters in je hersenen en dit zorgt voor een verminderde concentratie, vergeetachtigheid, stemmingswisselingen en slecht slapen. Naast de hormoonschommelingen zijn er natuurlijk **veel meer dingen die van invloed zijn op je cognitief welzijn**. Gelukkig maar, want zo zijn er dingen die je zelf kunt doen **om je brein in optimale staat te houden**.

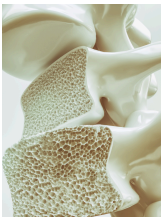
Ketonen zijn een super brandstof voor je brein.

Vaginale droogheid en een verminderd libido



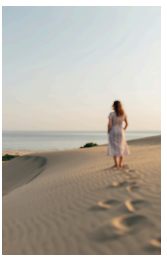
Oestrogeen zorgt voor een gezond vaginaal slijmvlies, goede doorbloeding en elasticiteit. Door de daling van oestrogeen kan de vagina dunner, droger en minder soepel worden. Dit kan een **brandend**, **jeukend** en **pijnlijk gevoel** geven. Soms zijn fietsen en vrijen niet meer fijn en daalt je libido door hormoonschommelingen. **Progesteron hield eerder je libido op peil** en **testosteron verhoogde je seksuele lust**. Daarnaast zijn er natuurlijk andere factoren als opvliegers, vermoeidheid en een veranderend zelfbeeld die meespelen. De zuurgraad van je vagina verandert en dit maakt je gevoeliger voor infecties. Het kan zijn dat je nu heftiger reageert op producten met chemische toevoegingen.

Botontkalking kan versnelt gaan



Continue vernieuwen lichaamscellen zich, waaronder je botcellen. Tot je 30ste worden botcellen steeds sterker en **daarna draait het om**. Oestrogeen en progesteron hebben een vertragende werking op botontkalking en beschermen je botten. Vanaf de overgang kunnen je **botten sneller poreus** worden door de afname van deze hormonen. Het is belangrijk om hier op tijd rekening mee te houden en **je lichaam te voorzien van de juiste stoffen als calcium, magnesium** en **vitamine D3**.

Urine verlies als je lacht of hoest? Incontinentie



De daling van oestrogeen kan je **bekkenbodemspieren doen verzwakken** en de **vaginale- en urinewegweefsel dunner maken**. De baarmoeder komt wat lager te liggen en drukt op de blaas. Hierdoor kan je last krijgen van urine verlies bij inspanningen als lachen en hoesten en plotselinge aandrang hebben. Het trainen van de bekkenbodem kan helpen.

> Door het dalen van hormonen veranderd je lichaam en kunnen ongemakken zich voordoen, maar gelukkig is er veel wat je zelf kunt doen om dit te beperken.



04
Het ketogeen dieet

Het mooiste is als je hormonen volledig in balans zijn als de overgang zich voordoet. Helaas is er veel wat onze **hormoonbalans doet wankelen** en starten velen de overgang met een disbalans.
Insuline is de 'key' en **ketonen zijn een superbrandstof** voor je lichaam en brein.
De overgang en postmenopauze zijn tijden om je levensstijl aan te pakken.

Het is een tegenpool op het westerse voedingspatroon wat rijk is aan koolhydraten. We eten niet omdat we honger hebben, maar ons vervelen, het voorhanden is of als gewoonte.

Het ketogeen dieet is een dieet dat zich richt op het zeer **laag houden van koolhydraten**, een **hoge consumptie van vetten** en een **gepaste hoeveelheid eiwitten,** met als doel het lichaam in **ketose** te brengen.
Ketose is een metabole staat van het lichaam waarin je vetten verbrandt en ketonen aanmaakt.

Dit geeft een hele **andere energie**, **mentale helderheid**, **focus**, **concentratie** en **relatie met eten** dan de suikerverbranding je geeft.

De **vetverbranding** is veel **zuiniger**, **schoner** en **efficiënter** dan de glucoseverbranding. Het is een natuurlijk systeem van je lichaam dat we gaandeweg zijn verloren door alles wat onze huidige maatschappij te bieden heeft.
Door **bewuste keuzes te maken** en je macronutriënten op de juiste wijze te verdelen, kan je dit systeem activeren, je gezondheid verbeteren en gewicht verliezen.



Je kunt het ketogeen dieet op verschillende manieren interpreteren. Kies je voor bewerkte voeding met shakes en ketorepen of voor **kwaliteit** en **producten met een hoge voedingswaarde**?
In het **programma Healthy ketogeen** kiezen we voor een gezonde vorm van het ketogeen dieet.

>> Healthy ketogeen

De suiker- en de vetverbranding

Je hebt dus **twee energiesystemen**. De suiker- en de vetverbranding. Als je voornamelijk in de suikerverbranding leeft, dan moet je je lichaam vaker voorzien van externe brandstof; dan wanneer je in de vetverbranding leeft.

Je hebt gemiddeld **1700 tot 2000 kcal suikers op voorraad** die je kunt omzetten in energie. Voor de suikerverbranding moet je **constant energie aanleveren in de vorm van voeding**, suikers en koolhydraten om energie van te kunnen maken.

Gemiddeld heeft een persoon **50.000 tot 70.000 kcal aan vet opgeslagen**. Dit is ontzettend veel energie die je intern kunt omzetten in energie. Dit vul je aan met maaltijden, maar **je hoeft veel minder frequent te eten**. Je energie is stabiel en je ervaart veel meer rust.

De **suikerverbranding is wel een snelle manier van energieomzetting**, maar het heeft ook **negatieve kanten**. Je maakt insuline aan om voedsel om te zetten in energie en dit zorgt er direct voor dat oestrogeen verminderd aanwezig is. Tijdens het verbranden van suikers komen er meer vrije radicalen vrij die schade aan je cellen en weefsels kunnen veroorzaken.

Tegelijkertijd wordt er ook minder energie geproduceerd dan wanneer je vetten en ketonen gebruikt. Je hebt veel meer pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, kunt insulineresistent worden en dit is weer een basis voor vele ziekten. **Constante suikerverbranding is ontstekingsbevorderend**.

Suikerverbranding

Risico op **insulineresistentie**
Vrijkomen van **vrije radicalen**
Verbruik van veel **antioxidanten**
Ontstekingen
Activatie **immuunsysteem**
Overbelasting lever en darmen
Schade aan weefsels en cellen
Metabole en hormonale **disbalans**

Ben jij een suikerverbrander?

Ben jij iemand die voortdurend in de suikerverbranding zit, dan heb je vaak een hele andere relatie met voeding dan iemand die een echte vetverbrander is. **Dit kan je trainen.**

Herken jij je hierin?

Als echte suikerverbrander kan je vaak **slecht zonder tussendoortjes** en als je honger ervaart, is dit niet prettig. Je wordt **afgeleid door honger** en je moet **steeds aan eten denken**. Een **lege maag** koppel je aan het moeten eten, je relatie met eten is **onrustig** en een maaltijd overslaan moet je niet aan denken. De switch naar vetverbranding maak je niet gemakkelijk of misschien wel nooit. **Je slaat eerder vet op,** dan dat je het verbrandt.

Je denkt niet zonder tussendoortjes te kunnen
Een **maaltijd overslaan is lastig**
Je bent **constant met eten bezig**
Niet eten is ongemakkelijk en onprettig
Je **energie gaat met ups en downs**
Je bent onrustig en gevoelig voor stress
Een verjaardag betekent eten
Je kunt lastig van een schaal snacks afblijven
Een **dip na de maaltijd** is je niet vreemd
Je slaat eerder vet op; dan dat je het verbrandt
Afvallen is lastig
Je wordt **chagrijnig** van niet eten



Als suikerverbrander heb je een andere relatie met eten, word je chagrijnig van niet eten en betekent een lege maag dat je moet eten.

De vetverbranding en metabole flexibiliteit

Als je op dit moment nog een suikerverbrander bent en je **meer een vetverbrander wil worden,** dan is dit goed te trainen. In het begin kan je dit **switchen tussen je energiesystemen** wel even voelen en gaat het nog niet zo soepel. Zeker als je gedurende de jaren veel glucose hebt opgeslagen.



Het mooiste is als je metabool flexibel bent en beide energiesystemen om en om kunt gebruiken. Gelukkig is dit goed te trainen. Veel mensen leven constant in de suikerverbranding en hebben de vetverbranding lange tijd niet gebruikt.

Dit is zonde, want de vetverbranding is vele malen schoner en zuiniger dan de suikerverbranding. Het brengt weinig tot **geen vrije radicalen** met zich mee en zorgt ervoor dat je vetten verbrandt en niet opslaat. Dit gaat over **zowel het zichtbare vet** als **overtollig vet rond je organen**. Je hebt **geen insuline nodig** om energie om te zetten en hiermee geef je **oestrogeen meer ruimte**.

Op basis van deze informatie alleen al is het veel logischer om vetten als brandstof te gebruiken. Vroeger was het heel normaal om dagelijks de vetverbranding te activeren, maar veelal zijn we dit verloren door alles wat de huidige maatschappij ons te bieden heeft. Als je wil werken aan een gezonde hormoonbalans tijdens de overgang, dan is de vetverbranding essentieel.



In het **programma Healthy ketogeen** leer jij hoe je in ketose komt, ook als je dit al jaren niet hebt gebruikt.

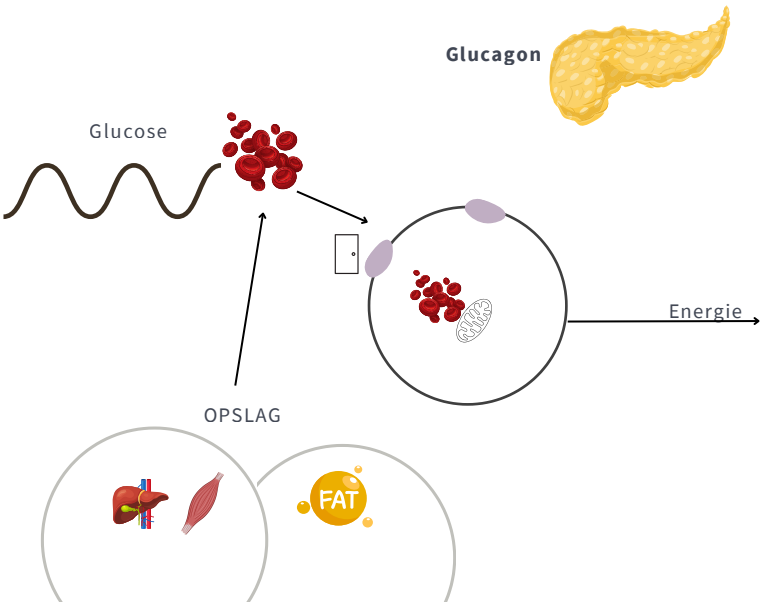
>> Healthy ketogeen

De vetverbranding kan je enkel activeren als je lichaam vrij is van opgeslagen suikers

De vetverbranding kan je enkel activeren als je lichaam vrij is van opgeslagen suikers en insuline. **Je moet eerst alle eerder opgeslagen glucose gaan gebruiken**.
Je lichaam slaat te veel binnengekomen glucose op in je lever en spieren. Als je gaat vasten krijgt je lichaam een seintje dat het opzoek mag gaan naar intern opgeslagen energie. Op dat moment maakt de alvleesklier geen insuline aan, maar glucagon. Dit heeft een tegenovergestelde werking als insuline. Het zorgt voor het stijgen van de bloedsuikerspiegel **door opgeslagen glucose vrij te geven**. Dit kan jij nu gebruiken als energie. Heb je de voorraden in je lever en spieren aangesproken, **dan is het tijd om te switchen naar de vetverbranding**.

> Als je gaat **bewegen**, heb je geen insuline nodig om de opgeslagen glucose te verbruiken. Dit is een groot voordeel bij insulineresistentie.

Het **bijproduct van de vetverbranding zijn ketonen** en die zorgen ervoor dat je in ketose bent. Zodra je ketonen aanmaakt, heb je **geen insuline meer nodig** om energie om te zetten, zolang je in de vetverbranding blijft.



Ben jij een vetverbrander?

Herken jij je hierin?

Als vetverbrander ben je metabool flexibel. Je kunt **gemakkelijk heen en weer switchen tussen beide energiesystemen** en je hebt een **hele andere relatie met honger en eten.** Eigenlijk ken je honger niet meer en als je trek hebt is het goed. Een lege maag koppel je niet aan honger; het leidt je niet af, je blijft **gefocust** en denkt er niet eens aan. Je hebt **geen tussendoortjes nodig** en een **maaltijd overslaan is geen probleem**. Een maaltijd overslaan gebeurt zelfs vaak zonder dat je het doorhebt en daarna hoef je het ook **niet te compenseren**. Dit is het verbrandingssysteem waaruit je ketonen aanmaakt en van die voordelen gebruik kunt maken.

Niet eten is prima
Je vergeet weleens te eten
Niet eten **leidt je niet af**
Je hebt een **constante energie**
Je kunt prima zonder tussendoortjes de deur uit
Je bent **stressbestendig**
De pot snoep doet je niks
Je bent **mentaal helder** en **rustig**
Je wordt **niet chagrijnig van niet eten**
Je maakt ketonen aan



Terugswitchen naar de suikerverbranding gaat supersnel. Ben je nog niet zo flexibel, dan duurt het even voordat je weer in de vetverbranding zit. **Wanneer je mitochondriën gezond zijn en je metabool flexibel bent, gaat het switchen steeds sneller.** Je kunt dagelijks switchen met intermitterend vasten of constant in de vetverbranding blijven middels het ketogeen dieet.



Het koolhydraatarm voedingspatroon geeft voor vele niet het gewenste effect

Het koolhydraatarme voedingspatroon is een populair dieet. Dit voedingspatroon zorgt echter **nog steeds voor de aanmaak van insuline** en **voorkomt het verbranden van vetten**.

Als je **metabool flexibel** bent, niet insulineresistent en een snel metabolisme hebt, kan dit dieet in combinatie met langere periodes van intermitterend vasten ook voor je werken. Je kunt dan namelijk na een periode van vasten **snel weer switchen naar de vetverbranding**.

Ben je al wat ouder, is je metabolisme niet meer zo snel, heb je lange tijd veel koolhydraten gegeten, is de overgang daar en ben je minder gevoelig voor insuline of speelt overgewicht een rol, **dan is koolhydraatarm minder effectief**. Insuline blijft oestrogeen beïnvloeden, je blijft honger houden tijdens je vastenuren en afvallen en gezonde keuzes maken is lastiger. *Voor jou is het ketogeen dieet aan te raden.*

Het ketogeen dieet ondersteunt je met hormonale klachten tijdens de overgang

Met het **ketogeen dieet activeer je de vetverbranding** en de aanmaak van **ketonen**. Door dit te **combineren met intermitterend vasten** kan je processen als autofagie opstarten. Deze combinatie zorgt voor heling, hormoonbalans en helpt je bij overgangsklachten. De honger verdwijnt, je bent mentaal helder en vetten verbranden gaat als vanzelf.

Ketonen werkend helend

Op het moment dat je geswitcht bent naar de vetverbranding, **produceert je lever ketonen**. Hij maakt deze energiebron **na ongeveer 17 uur vasten** aan. Je hersenen kunnen niks met enkel vetten; die hebben ketonen nodig als brandstof als er onvoldoende glucose is. **Je brein functioneert het beste op minimaal 50% ketonen**. Als het dit nooit krijgt, omdat je in de suikerverbranding zit, functioneert het minder optimaal.

Ketonen verbeteren je **stemming**, mentale helderheid en **je insulinegevoeligheid verbetert**. Als je lichaam steeds vaker ketonen mag aanmaken, omdat jij hem die ruimte geeft, dan **verbetert je metabole flexibiliteit**. Je kunt steeds sneller switchen tussen de suiker- en vetverbranding. Vanuit de vetverbranding kan je verdere helende processen opstarten, zoals het **ontgiften** van je lichaam, je **darmen resetten** en **GABA** boosten, wat zorgt voor rust en kalmte. Je **mitochondriën** en **neuronen** herstellen, je **remt ontstekingen** en je **antioxidantencapaciteit** gaat omhoog. Hoe langer en hoe dieper je vast, hoe meer je lichaam gaat herstellen. Op den duur gaat **autofagie** zorgen voor **verjonging van je lichaam** door het recyclen van oude en kapotte cellen en je gaat stamcellen regenereren.

Ketonen

Mentale helderheid
Positieve stemming, rust en kalmte
Insulinegevoeligheid verbeteren
Metabole flexibiliteit vergroten
Cellulair opschonen en verjongen
Detoxen en ontgiften
Vet verbranden
Sterke energie ervaren
Betere cognitief vermogen
Mitochondriën herstellen
Neuronen herstellen
Antioxidantencapaciteit omhoog
Ontstekingen remmen
Hormoonbalans

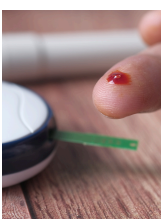
Als ketonen je hersenen voorzien van energie, dan verdwijnt er een soort van ruis, heb je een veel hogere ***concentratie*** *en vergoot je* ***focus****.*

Het meten van glucose en ketonen

Naast dat je kunt voelen of je ketonen aanmaakt, is het **heel waardevol om dit ook te meten**. Als je begint aan het ketogeen dieet en start met intermitterend vasten, dan is het goed om te **monitoren wat er in je lichaam gebeurt**. Wanneer insulineresistentie een rol speelt, je al wat ouder bent of je de vetverbranding jaren niet hebt gebruikt, **kan het in ketose komen soms wat langer duren** of **zelfs niet direct lukken**.

Je kunt kiezen voor het **meten van ketonen in je urine** of in **bloed**. In je urine meet je ketonen die je lichaam verlaten en dit is een iets minder betrouwbare meting dan een bloedmeting met een vingerprik. Als je een bloedmeting gebruikt, dan kan je zowel ketonen als glucose meten en ook achterhalen waarom je eventueel niet in ketose komt en insulineresistentie een rol speelt.

Ketonen en glucose waarden



De **eerste meting doe je direct na het opstaan**. Als je glucose tussen de 3,9 en 6 nmol/l zit, is het goed. Als hij **verhoogd** is, dan is dit **een teken van insulineresistentie** of het voorstadia van diabetes. Boven de 7,0 kan je spreken over diabetes. Als je ketonen boven de 0,5 zijn, dan ben je in ketose.



De **tweede meting doe je net voor je eerste maaltijd,** ervan uitgaande dat je intermitterend vasten toepast en je ontbijt overslaat. Nu is het belangrijk dat de glucose lager is dan bij de eerste meting. Als die gelijk of hoger is, dan kan het zijn dat je lichaam extra suikers vrijgeeft. Als je lichaam op dit moment wel ketonen aanmaakt, dan weet je dat de lever wel zijn werk kan doen, maar dat je veel opgeslagen suikers in je lichaam hebt. Het is belangrijk om dit op te schonen. Blijft je bloedglucose en de ketonenwaarde gelijk, dan kan het een teken zijn van veel opgeslagen toxines en is detoxen verstandig.

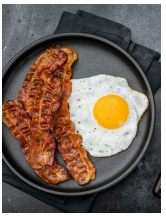
Welke maaltijden passen bij jou op dit moment?



Naast deze twee metingen kan je ook meten wat de invloed van bepaalde maaltijden is en **hoe je lichaam de binnengekomen maaltijd verwerkt**. Is je lichaam instaat om glucose op te nemen of blijft er veel in je bloedstroom achter. Dit is een teken van insulineresistentie of diabetes.

> Bij de een **stijgt de bloedsuikerspiegel al van een kopje koffie** en bij de ander kan hij **stabiel blijven met een banaan**. De mate van insulineresistentie en de gezondheid van je darmen zijn hierop van grote invloed.

Is er sprake van insulineresistentie?



Als je kennis hebt van de invloed van maaltijden op het glucoselevel in je bloed, dan leer je je lichaam kennen en **kun je een eventuele disbalans oplossen**. Als je je bloedglucose 30 min na je maaltijd meet, mag hij niet hoger zijn dan 7,8 nmol/l. Twee uur na de maaltijd meet je nog een keer. Daarbij is het belangrijk dat hij weer terug is bij je uitgangswaarde van de ochtend of niet hoger dan 4,0-5,0 nmol/l. Is dit het geval, dan is je insulinegevoeligheid goed en anders is het een teken van insulineresistentie, prediabetes of diabetes. Het is dan belangrijk om te werken aan je insulinegevoeligheid.

Je start met keto en je voelt je vreselijk....

Als je net start met het ketogeen dieet, dan ga je door een **transitiefase** heen. Vanuit je huidige voedingspatroon ga je switchen van de suiker- naar de vetverbranding. Afhankelijk van je beginsituatie kan dit binnen een dag zijn, **maar het kan ook tot 72 uur duren**. Na de transitiefase ben je in ketose en ga je op cellulair niveau transformeren, zolang je in ketose blijft.

- ✓ Ben je jong, heb je een snel metabolisme en ben je insulinegevoelig, dan is de switch zo gemaakt.
- ✓ Ben je al **wat ouder**, heb je altijd veel koolhydraten gegeten, 6 tot 8 eetmomenten op een dag, stress, de **overgang**, **postmenopauze** en is je metabolisme wat trager, dan kan dit switchen langer duren.

Transitiefase



Tijdens de transitiefase kan je ongemakken ervaren, zoals de keto-griep. **Dit is geen reden om te stoppen**. Je lichaam begint met helen en heling geeft vaak eerst wat ongemakken. Zeker als je nog nooit ketonen hebt aangemaakt en de vetverbranding nooit hebt aangesproken, dan moet je lichaam even schakelen. Dit is niet gek als je deze systemen jarenlang niet hebt gebruikt.

Na de transitiefase

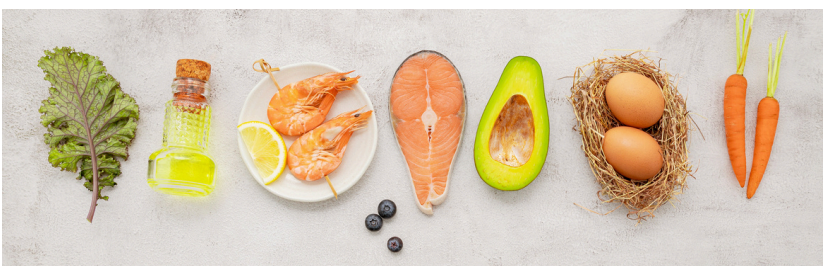
Eenmaal door de transitiefase heen **ga je de fijne effecten van ketose ervaren**. Je ervaart een **stabiele energie**, **cravings verdwijnen**, je hebt **geen honger** meer en bent **mentaal helder**. Je **geheugen**, **concentratie** en focus verbeteren en je **stemmingswisselingen** verdwijnen. **Slapen** gaat beter, je **darmgezondheid** verbetert en je haren, nagels en huid worden gezonder. Je begint **gewicht** te verliezen en je **conditie** verbetert.
Dit heeft effect op je gehele hormoonbalans.

Vertrouw je het niet: ervaar je klachten die je niet vertrouwt, neem dan contact op met een specialist. Flauwvallen, ernstige klachten in buik of hoofd, meerdere hartkloppingen, spierkrampen, zware rugklachten horen er niet bij.

Het voelt nog niet gemakkelijk

Na de transitiefase is het belangrijk om het ketogeen dieet nog een aantal weken strak te volgen, zodat je volledig keto-aangepast bent. Deze weken zijn niet altijd gemakkelijk. **Hoe langer je lichaam belast is geweest met** veel koolhydraten, stress en andere factoren, **hoe harder het mag werken om te helen**.
Je lichaam gaat zich op cellulair niveau aanpassen en vanaf dat moment ben je metabool flexibel. Je kunt nu snel heen en weer switchen tussen de suiker- en vetverbranding. **Dit geeft vrijheid.**

Voor sommige vrouwen is het nadat ze keto-aangepast zijn beter om 2 dagen in de week iets meer koolhydraten toe te voegen en andere doen het perfect in ketose. >> Altijd hetzelfde ritme blz. 78.



"Als mijn maag knort, dan moet ik iets eten?"
Je hoeft dan echt niet te eten, juist niet.
Een lege maag is hartstikke gezond, je darmen gaan zich reinigen en je lichaam heeft de tijd om nutriënten op te nemen.
Vaak knort je maag, omdat je gewend bent om op een bepaald tijdstip te eten. Gewoon laten gaan.

Hulp nodig?
Healthy ketogeen

Heb je **geen idee waar je kan beginnen**, maar wil je wel met het ketogeen dieet en intermitterend vasten aan de slag, dan is het **programma Healthy Ketogeen** er voor jou.



Dit programma is er voor vrouwen in de **overgang** en **postmenopauze**.

En voor iedereen die wil starten met het ketogeen dieet op een gezonde manier.

>> Healthy ketogeen

Je werkt aan een gezonde hormoonbalans, lichaam, brein en gewicht.

De overgang en postmenopauze behoren tot je **natuurlijke cyclus**.
Je kunt **ertegen vechten** en blijven klagen over ongemakken, of je pakt de **touwtjes zelf in handen**.

05 Intermitterend vasten

Eten is complex.
Vasten is simpel, *zodra je mind, het ermee eens is.*

Een maaltijd samenstellen is niet altijd gemakkelijk. Wat voor mij een voedzame maaltijd is, kan voor jou heel anders zijn. Groepen als geraffineerde koolhydraten, bewerkte plantaardige oliën, omega 6, zoetstoffen en toxines **zijn groepen om te vermijden**, maar verder kan je heel erg **gaan finetunen**. Wel of geen antinutriënten, hoeveel eiwitten, vegetarisch, carnivoor of plantaardig.
Dit is veel ingewikkelder en **minder van belang** dan **het deel van de dag dat je doorbrengt in een staat van vasten**. Er ontstaat ontzettend veel vrijheid als je een groot deel van de 24 uur in een dag aan het vasten bent.

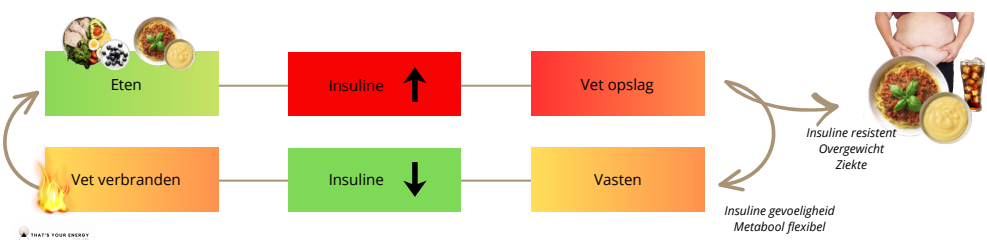
Te veel en te vaak eten is ongezond.

Intermitterend vasten is ***de eerste tool die ik zou inzetten bij ziekten als*** *obesitas, diabetes, hormoonproblemen en vele andere ziekten, maar* ***het liefst al preventief****. We zijn gemaakt om te vasten, maar veel mensen doen het tegenovergestelde en dat maakt ze ziek.*

> “The best of all medicine is resting and fasting”
> Benjamin Franklin

Vasten gaat **nog een stapje dieper**; dan enkel het ketogeen dieet volgen. **Wij zijn gemaakt om te vasten**. Er was vroeger niet altijd eten voor handen, zoals we dat tegenwoordig kennen. Ons lichaam is niet aangepast aan de vele maaltijden die we tegenwoordig tot ons nemen. Toen we nog een vastenlevensstijl hadden, **bestonden hormonale en metabole problemen niet**. Je lichaam is aangepast aan periodes van schaarste en schakelt cellulaire tools in als je gaat vasten.

We leefden als jagers en verzamelaars en **pas nadat we ons hadden ingespannen**, **konden we eten**. Je at een grote maaltijd, precies dat wat je nodig had. Op dat moment stijgt insuline en **overtollige glucose sla je op als vetten om later te gebruiken**. Na de maaltijd of na twee maaltijden komt er een periode van schaarste en inspanning om een volgende maaltijd te verzamelen. In deze vastenperiode daalt de hoeveelheid insuline in je lichaam en **kan je de opgeslagen vetten gebruiken**. Dit is balans.



Wanneer we niet geregeld vasten, worden we ziek. Obesitas, diabetes, ontstekingsziekten, auto-immuunziekten en alle andere welvaartziekten ontstaan niet zomaar. We leven in een maatschappij van overvloed, waardoor wij denken dat vormen van vasten als OMAD bijzonder zijn voor ons lichaam.

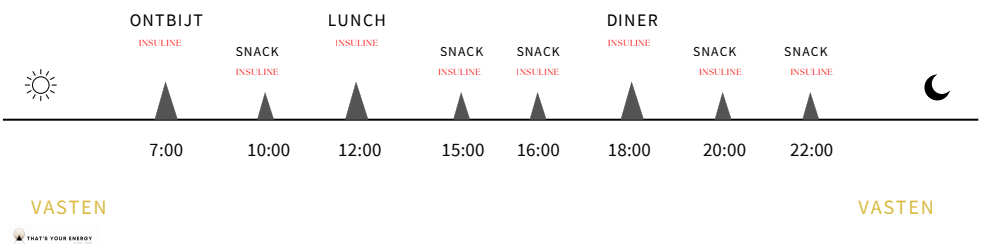
We vinden het vreemd als mensen een taartje of maaltijd overslaan, maar staan er niet raar van te kijken als iemand een zak snoep of chips leeg eet op straat.

Insuline is de ‘key’ en laten we eens kijken wat er gebeurt als je eet

Iedere maaltijd zorgt voor het vrijkomen van insuline en een bepaalde stijging van de bloedsuikerspiegel. **Afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten**, je **insulinegevoeligheid** en je **darmgezondheid** stijgt je bloedsuikerspiegel en wordt er insuline vrijgegeven. Vervolgens is het tijd om dit te gebruiken. De energie die overblijft, sla je op in je lichaam. Eenmaal opgeslagen kan je het pas gebruiken als je je lichaam geen externe brandstof geeft. Veel opgeslagen glucose en insuline belemmeren het proces van vetverbranding. Heb je jarenlang veel koolhydraten gegeten of speelt insulineresistentie een rol, dan kan het soms tijd kosten om in ketose te komen. Het is niet gek als dit tot 72 uur duurt.

Als we de gehele dag kleine beetjes eten, dan is er een continue aanmaak van het hormoon insuline, ongeacht wat voor maaltijd het is. Een eetpatroon van 7 tot 22 uur is voor velen niet vreemd, maar voor je lichaam wel. Dit zorgt voor insulineresistentie, suikerverslaving en een hormonale disbalans.

> Je relatie met voeding is compleet verstoord.



Je lichaam is de gehele dag actief, verbruikt veel nutriënten en draait op suikers. Deze vorm van verbranden brengt veel **vrije radicalen** met zich mee en zorgt voor **snellere slijtage van je lichaam**.

Het is niet vreemd dat dit is ontstaan, want velen hebben geleerd dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd is en dat het motortje moet blijven branden.

Dit is alleen niet de gezondste optie voor het lichaam.

Kies je voor het **ketogeen dieet** in combinatie met i**ntermitterend vasten**, dan activeer je een heel ander verbrandingssysteem. Je verbrandt vetten en maakt ketonen aan. **Dit is veel schoner en zuiniger**.

De honger verdwijnt en je gaat ervaren dat je helemaal niet zoveel maaltijden nodig hebt.

Het afbouwen van maaltijden gaat als vanzelf, omdat de honger verdwijnt.



Hoeveel eetmomenten heb jij op een dag?

De voordelen van vasten zijn eindeloos

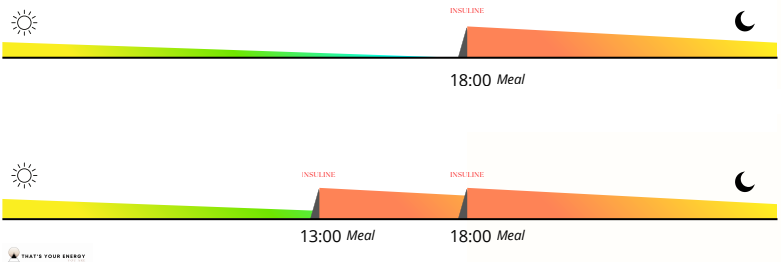
Vasten is magisch. Vasten is niet zomaar het ontzeggen van vast voedsel. **Het is zoveel meer dan dat**. Het is een bewuste keuze om bepaalde processen in je lichaam te activeren die je anders nooit gebruikt. Je kunt je darmen en immuunsysteem resetten, je **geheugen verbeteren**, **hormonen in balans brengen**, stamcellen regenereren, je **gemoedstoestand** verbeteren en op cellulair niveau je lichaam opschonen. Ook op emotioneel en mentaal vlak kan je groeien en steeds meer van jezelf ontdekken.
Je hebt verschillende vormen en lengtes van vasten die allemaal weer een ander effect hebben. Afhankelijk van je doel kies je de vorm van vasten die het beste past. Met intermitterend vasten werk je aan je metabole flexibiliteit en breng je je hormonen in balans.

- Tijd en geld besparen
- Afvallen
- Vetten verbranden
- Geen insulineresistentie
- Hormoonbalans
- Stabiele bloedsuikerspiegel
- Optimale gezondheid
- Geen cravings
- Geen honger
- Metabool flexibel
- Verhoogd metabolisme
- Goed herstel
- Cognitieve functies
- Geen stemmingswisselingen
- Focus en concentratie
- Goed geheugen
- Constante energie
- Darmen resetten
- Immuunsysteem resetten
- Autofagie activeren
- Gezonde mitochondriën
- Neuronen herstellen
- GABA boosten
- Ontgiften
- Ontstekingen verminderen
- Minder risico op ziekten
- Vervetten lever voorkomen
- Veroudering vertragen
- Huidgezondheid
- Zelfdiscipline

Vasten zorgt voor **gezonde cellen**. Cellen vermenigvuldigen zich continu in je lichaam. Zowel de zieke als de gezonde. Als je vaker vast, dan blijven je cellen schoon en gezond. **Dit vermindert het risico op ziekten**.

Wat gebeurt er als je vast?

Na 13 tot 15 uur vasten gaat je lichaam opgeslagen glucose gebruiken als energie. **Wanneer dit volledig op is, kan je switchen naar de vetverbranding**. Je gaat ketonen aanmaken, bent in ketose en alle helende processen starten. Wanneer je metabool nog niet zo flexibel kunt switchen tussen beide energiesystemen, kan dit proces in het begin langer duren. Dit kan komen door insulineresistentie.



Om je een voorbeeld te geven tussen één en twee maaltijden.

Kies je voor **één maaltijd, OMAD**, dan blijf je na 15 uur vasten nog 8 uur in een staat van ketose. Al die 8 uren is je lichaam aan het opschonen, helen en resetten. Je kunt zelfs dagelijks het proces van autofagie opstarten.

Kies je voor **twee maaltijden op een dag, 2MAD**, tussen 13:00 en 18:00, dan blijven er 18 uren over om te vasten. Je bent net in ketose en volgens stopt dit weer, omdat er een maaltijd binnenkomt. **Je lichaam krijgt veel minder de kans om op te schonen en herstelwerkzaamheden uit te voeren.**

In combinatie met het **ketogeen dieet** kan je wel in ketose blijven, maar je maakt toch iets insuline aan en dat vertraagt het proces. Je zal nooit zo diep gaan als met vasten.

Is vetten verbranden **alleen belangrijk voor mensen met zichtbaar overgewicht**? **Nee**, **ook slanke mensen** kunnen te veel vet hebben. We hebben het dan over visceraal vet, vet rond de organen, als een vervette lever.

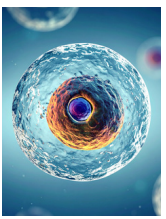
Dit gaat verder dan keto

Met het ketogeen dieet kan je jezelf in een staat van ketose brengen, maar wanneer je dit combineert met intermitterend vasten, **dan behaal je nog meer gezondheidseffecten**. Als je drie keto-maaltijden eet en maximaal 12 uur vast, dan kan je in ketose zijn, maar **dan is het effect minder groot**. Zeker als je hormonen uit balans raken, je insulinegevoeligheid afneemt en je gevoeliger bent voor bepaalde gezondheidsklachten, is enkel het ketogeen dieet niet voldoende.

Autofagie

Enkel ketose zorgt niet voor het proces van autofagie. Dit proces wordt opgestart tussen de 17 en 24 uur vasten, afhankelijk van je metabole flexibiliteit. **Autofagie** is je cellulaire opruimingsdienst. Je lichaam begint op cellulair niveau oude celresten en eiwitten te recyclen. Op deze manier **ruim je beschadigde cellen op** en gebruik je ze **als onderdelen voor nieuwe en gezonde cellen**. Je vertraagt de veroudering. Voor dit proces alleen al is het belangrijk om geregeld voor een langere periode te vasten.

Met **72 uur vasten** is dit proces optimaal in werking en vinden er nog veel meer herstelwerkzaamheden plaats. Ook je immuunsysteem heeft hier veel baat bij. Ziekteverwekkers en lichaamsvreemde stoffen die de cel zijn binnengekomen, worden onschadelijk gemaakt. Dit is het **zelfhelend vermogen van je lichaam**. Geef ziekte geen kans en activeer geregeld het proces van autofagie.

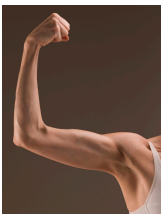


In het programma **Reset & Detox Your Body** gaan we 72 of langer samen vasten.

Meer info >>

In combinatie met vasten wordt je lichaam schoner, vindt er meer heling plaats en breng je je hormonen in balans.

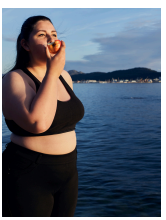
Groeihormonen gaan sky-high



Al met 15 tot 17 uur vasten ga je meer groeihormonen aanmaken. Deze **helpen spiermassa behouden** en **verminderen de aanmaak van vetweefsel.** Zo voorkom je het verliezen van spiermassa en de toename van vetmassa. Groeihormonen ondersteunen het **remmen van ontstekingen**, bevorderen de wondgenezing en de cardiovasculaire gezondheid. Met enkel het ketogeen dieet is dit proces minder sterk.

Je kunt tot 2000% meer groeihormonen aanmaken met intermitterend vasten.

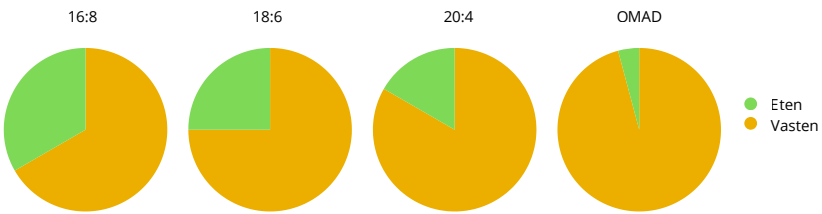
Je bent binnen no-time een echte vetverbrander



Door de combinatie van het ketogeen dieet met intermitterend vasten ben je **veel sneller in ketose** en **keto-aangepast**. Je bent in een veel hoger tempo helemaal gewend aan de vetverbranding en kan alle positieve effecten ervaren. Sneller verbruik je alle opgeslagen glucose en insuline, je geeft je lever meer ruimte om afvalstoffen op te ruimen en je immuunsysteem heeft meer tijd om herstelwerkzaamheden uit te voeren. Je boost je testosteron en GABA **veel krachtiger** en je darmen krijgen de tijd om zich te resetten. De stress op je lichaam neemt af, je bent **rustiger**, **stressbestendiger**, **cravings stoppen** en je concentratie en geheugen nemen toe. Deze combinatie zorgt voor een verbeterde hormoonbalans en minder klachten en ongemakken.

Iedereen kan vasten.

Alle uren die je extra achtereen vast op een dag **geven je extra gezondheidsvoordelen**. Er zijn oneindig veel mogelijkheden en afhankelijk van je **doel** en **jou als persoon** ga je ervaren wat past. Welk schema past op dit moment en welke voeding kies je in je eetwindow.
Bij een schema van 16:8 vast je 16 uur en eet je binnen een periode van 8 uur. Dit blok kan je steeds verkleinen door de maaltijden dichter naar elkaar toe te schuiven. Je gaat van 3, naar 2 en vervolgens zit je zo op 1 maaltijd per dag.



Moet je naar één maaltijd? Nee, het is belangrijk om de manier van vasten toe te passen die voor jou werkt op dit moment. Begin met drie maaltijden per dag. Het makkelijkste is het als dit ketogeen is, zodat je je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk houdt. Wanneer je leert hoe je de vetverbranding kunt activeren, dan ervaar je **een hele andere energie**, de **honger verdwijnt** en je **blijft mentaal heel helder**. Er is een constante aanvoer van energie in de vorm van ketonen, waardoor de behoefte aan voedsel afneemt.

Na verloop van tijd merk je dat je met twee maaltijden ook prima de dag doorkomt. Je kunt je vastentijden steeds iets verlengen. Vervolgens kies je af en toe voor een OMAD dag en ineens merk je dat je het eigenlijk best lekker doet op een aantal OMAD dagen achter elkaar. Je rekent af met cravings, een suikerverslaving en constante gedachten aan eten.

Hoeveel uren vast jij op een dag?

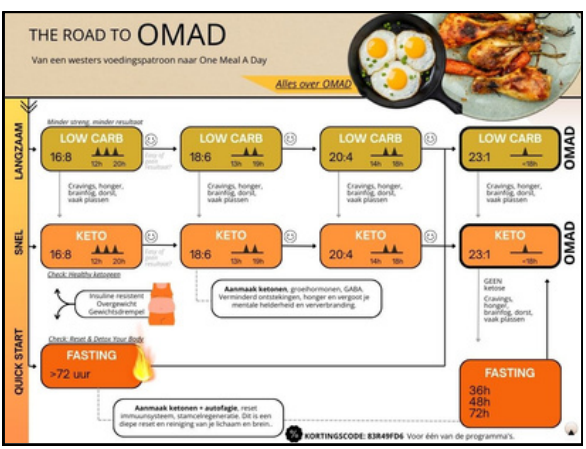
Kies de vorm van vasten die je past

Er zijn mensen die het fantastisch doen op een koolhydraatarm voedingspatroon met intermitterend vasten, maar **dit geeft niet voor iedereen het gewenste effect**. Als **insulineresistentie** meespeelt, **gezondheidsklachten** of **hormonale schommelingen** zoals tijdens de overgang, dan is er vaak meer voor nodig om de balans terug te brengen of te behouden.

Als jij met 16 uur vasten je doelen behaalt en fit, energiek en mentaal helder door het leven gaat, **dan is dit voor nu perfect**. Het kan ook zijn dat je zelfs met 2 maaltijden en 20 uur vasten niet bereikt wat je voor ogen hebt. **Dan kan het goed zijn om geregeld of voor een bepaalde periode voor OMAD te kiezen**.

> Zorg dat je focus goed ligt.

Gewichtsverlies is een van de meest genoemde redenen om met intermitterend vasten of voeding aan de slag te gaan, **maar er gebeurt zoveel meer**. Gelukkig maar, want veelal wil je lichaam eerst gezonder worden en gaat het daarna pas kilo's en centimeters loslaten. **Overgewicht is een teken van disbalans in het lichaam.**



Download The Road To OMAD hier gratis.

Je vastentijd verlengen

Het kan zijn dat het **nu nog een grote stap** is van je huidige voedingspatroon naar 17 uur of langer vasten. MCT-olie kan je helpen. Dit stimuleert de aanmaak van ketonen en vermindert de honger. Maak een **bulletproof-koffie** of meng een beetje door wat **notenboter**. Wanneer je gewicht wil verliezen en de uren ook zonder extra MCT-olie doorkomt, dan zou ik het weer achterwege laten. Je wil dan liever je eigen vetten verbranden. Wil je aankomen? Dan is dit een mooie om juist wel toe te voegen.

Honger? Vraag jezelf: is het fysiek of mentaal? Wat mis ik nu echt? Dit kan hele mooie inzichten geven.

Soms is het niks fysieks wat het lastig maakt om te vasten. **Gewoonten** en **patronen** doorbreken is niet altijd makkelijk. Denk aan eten uit verveling, als troost, beloning of een beperkende overtuiging als het 'knorren van je maag'. Luister naar je lichaam. Sta even stil voordat je denkt dat je voeding nodig hebt. **Check of het fysiek of mentaal is.**

Eet alleen als je honger hebt en ervaar dat een lege maag niet betekent dat je moet eten.



RECEPT:
Bulletproof coffee



INGREDIENTEN

1 kopje koffie (biologisch)
2 tl mct olie
1 tl ghee of roomboter

Zet een kopje espresso.
Voeg hier mct-olie en ghee of roomboter aan toe.
Mix dit samen in een blender, met een lepeltje of met een handmixer.

Pas de hoeveelheid vetten aan, zodat het voor jou werkt.

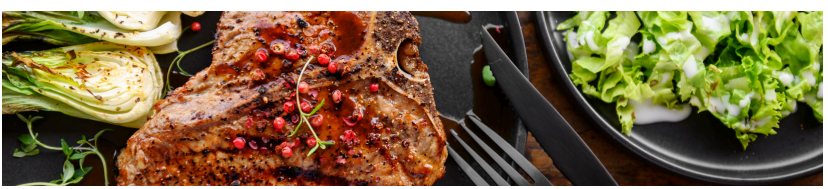
Liever geen koffie? Kies dan voor raw cacao en water i.p.v. koffie.

OMAD is de sleutel bij insulineresistentie

Iedere vorm van vasten kan je helpen, maar omdat OMAD zo krachtig is, wil ik hier nog iets meer over vertellen. OMAD samen met een keto-maaltijd helpt je om insulineresistentie het snelst om te keren, keto aangepast te zijn en gewicht te verliezen.

OMAD staat voor One Meal A Day. **Eén maaltijd op een dag klinkt misschien extreem, maar is dit wel zo?** Hoe extreem is acht eetmomenten op een dag voor je lichaam? We hebben net gezien wat er gebeurt als je eet en wat als je vast. Kies jij weleens voor OMAD?

Mensen die OMAD doen, **ervaren ontzettend veel gezondheidsvoordelen;** de honger verdwijnt en ze bereiken met gemak een gezond gewicht. Als je nu nog een echte suikerverbrander bent, dan klinkt OMAD misschien onmogelijk, maar **iedereen kan dit**.



Het is eigenlijk heel simpel.
Je kiest voor één voedzame maaltijd per dag.
Wanneer je eet en wat je eet maakt niet uit. Dit is OMAD.
Maakt het tijdstip en de soort maaltijd verschil? Ja, dat wel.

Bij deze vorm van intermitterend vasten heb je een eetwindow van ongeveer 1 uur en de **overige 23 uur ben je aan het vasten**. In deze 23 uur wil je zeker niks binnenkrijgen wat je bloedsuikerspiegel verhoogt, want dit voorkomt de activatie van allerlei helende processen.
Het brengt rust, **kalmte** en een **schoon lichaam**, zodra je mind het ermee eens is. Eten zit zo verweven in onze cultuur en gewoonten en het is verbonden met emoties, troost en verveling. **OMAD kan je relatie met voeding compleet veranderen.**

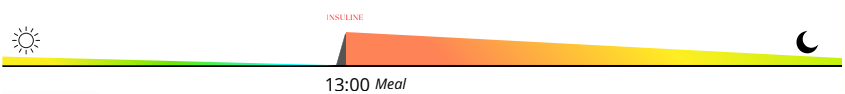
Het intermitterend vastenschema van OMAD is 23:1.

Voor mensen met **insulineresistentie** en een **traag metabolisme** kan het beter zijn om de maaltijd om 13:00 te nemen.

De meeste mensen eten hun maaltijd aan het **einde van de middag** of het **begin van de avond**, maar dit kan ook anders. OMAD is flexibel en je kunt het **afstemmen op jouw situatie**. Dit hoeft ook niet dagelijks hetzelfde te zijn.
Het kan heel gezond zijn om je **maaltijd eerder op de dag** te gebruiken, zodat je voordat je gaat slapen alweer volledig geswitcht bent naar de vetverbranding.
Andere vinden het fijn om zich licht en helder te voelen gedurende de dag en pas een maaltijd te nuttigen als ze er de rust voor hebben in de avond. **Het liefst wil je niet eten in de laatste 3 uur voordat je gaat slapen of op de bank gaat liggen**.

Het mooiste is als je **stopt met eten als het buiten donker wordt**. Als het donker wordt, gaat je lichaam melatonine aanmaken en dan verwerk je je eten niet meer zo goed. In de zomer kan je ritme dus helemaal anders zijn.





Gezond of ongezond?

Net als bij het koolhydraatarme voedingspatroon, het ketogeen dieet of gewoon intermitterend vasten kan je kiezen voor een gezondere of minder gezonde versie.
Bij alle voedingspatronen is het belangrijk om **voldoende nutriënten** binnen te krijgen. Je hebt B-vitamines, vitamine D3, K2, magnesium en andere mineralen nodig om te kunnen functioneren. Lukt het niet om dit uit voeding te halen, vul dan aan met **natuurlijke supplementen**.

Kies je voor **veel verpakte producten**, **chemische toevoegingen** of **bewerkte oliën**, dan is dit niet de meest gezonde versie voor je lichaam.

Hoe ziet een gezonde OMAD-maaltijd eruit? *Kies voor een grote salade van bladgroenten, aangevuld met een eiwitbron als vis, vlees en/of eieren. Neem een selectie gezonde vetten en voedingsstoffen als avocado, noten, zaden, kaas en maak een dressing van olijfolie. Een andere optie is een stukje vlees met ei en groenten. Je kunt nog een schaaltje rauwe kwark nemen of een stukje pure chocolade. Zorg dat hetgeen je eet ook* ***voedingswaarde*** *heeft. Je hoeft jezelf niet vol te proppen, maar je mag je lichaam voeden.*



Hoe voel jij je na de maaltijd? Ben je **fit** of ervaar je een **dip?** Na een bij jou passende maaltijd ben je **energiek, helder** en **gefocust**. Voelt je spijsvertering normaal en volgt er geen dip. Een niet passende maaltijd veroorzaakt **brainfog**, **darmklachten**, trek in **zoet**, **cravings** of een afterdinnerdip. Luister naar je lichaam en je energie gedurende de dag.

Kies voor **kwaliteit**.
Kies voor **voedingswaarde**.
Kies voor dat **wat bij jou past**.

Kies je voor OMAD, maar kan je het drie dagen volhouden en verval je vervolgens in een moment van **eten zonder begrenzing**? Dit is niet de manier. Vergroot je window van eten, doe een stap terug, kijk kritisch naar je maaltijden en meet of je ketonen aanmaakt bij het ketogeen dieet. Cravings zijn ontzettend nadelig voor je gezondheid en je hormonen.

> Sommige mensen kiezen voor 'One Plate A Day' om te voorkomen dat ze zich in een uur helemaal volproppen.



Wat doe je tijdens je vastenuren?

Wat je wel en niet doet tijdens je vastenuren is natuurlijk **afhankelijk van je doel** en **situatie**. In principe is water de basis. Deze uren wil je je lichaam de kans geven om te resetten en te reinigen en daarvoor heeft het rust en nutriënten nodig.
Alles wat je bloedsuikerspiegel verhoogt haalt je uit een vast en stopt de vetverbranding. Naast water zijn zwarte koffie en thee goed om te drinken. Koffie, het liefst enkel in de ochtend om je slaap niet te verstoren.

- ✓ Met een glucose- en ketonenmeter kan je meten wat bepaalde maaltijden en dranken met je bloedsuikerspiegel doen. Ook je darmflora en insulinegevoeligheid beïnvloeden de stijging van je bloedsuikerspiegel.
- ✓ Ben je insulineresistent, dan kan een kopje koffie je al uit een staat van vasten halen.

Enkel ketose of ook autofagie



Tijdens het vasten kan je autofagie opstarten en je darmen resetten. Hiervoor is het belangrijk dat je je lichaam minimaal belast. Een bulletproof-koffie of een keto-maaltijd kan je in ketose houden, maar die **voorkomt dat je je darmen volledig reset** en **autofagie opstart.**

Nutriënten & supplementen

Om je mineralen aan te vullen en water goed op te nemen, kan je kiezen voor **Keltisch zout**. Dit kan ook helpen als je wat vermoeid bent, wat slapjes of hoofdpijn ervaart.
Als insulineresistentie een rol speelt, kan je **appelcider** toevoegen. Dit vermindert de afgifte van insuline en kan onder andere ondersteunen bij gewichtsverlies, het verhelpen van een vervette lever en bij insulineresistentie. Ook **water met citroen** is een optie of een **bulletproof-koffie** ter overbrugging.

Als je **supplementen** gebruikt, let er dan op dat ze **100% natuurlijk** zijn. Dit zijn de supplementen die ik gebruik. GRATIS ADVIES

Denk jij dat OMAD of een andere vorm van intermitterend vasten onmogelijk is?

Deze gedachte is **niet vreemd** als je nu nog een **echte suikerverbrander bent**, je **hormonen niet in balans** zijn of als je gewoonten moeilijk los kan laten.

Misschien wel: hoe **lastiger het voelt**, hoe **harder je het nodig** hebt.



Afhankelijk van je insulinegevoeligheid, metabole flexibiliteit, suikerverslaving en relatie met voeding is het gemakkelijker of nog een lastig idee, **maar dit kan snel omkeren**. In combinatie met het ketogeen dieet **is het gemakkelijker**. Je switcht naar de vetverbanding en blijft hierin, herstelt gezondheidsklachten en verbetert je insulinegevoeligheid sneller.

>> Healthy ketogeen

- ✓ **Honger houden.** Dit samen met cravings en onrust stoppen op het moment dat je lichaam zich aanpast aan het systeem van vetverbranding.
- ✓ **Beperkt**. Geen extra eetmomenten, verjaardagen zonder taart of koffie zonder koekjes. Het is een mindset en je relatie met dit soort momenten verandert als je energiesysteem zich aanpast.
- ✓ Het is **geen compensatiemiddel** voor ongezonde eetgewoonten. Waak voor patronen die juist niet gezond zijn.
- ✓ **Ontgiften**. Als dit gebeurt, **dan is het juist goed dat je bent gaan vasten**. Eindelijk kunnen afvalstoffen je lichaam verlaten en voorkom je dat ze schade aanrichten. Griepverschijnselen zijn een teken van heling.

06 Waarom helpt het ketogeen dieet i.c.m. vasten?

Door het ketogeen dieet te combineren met intermitterend vasten werk je aan een **gezond lichaam**, **brein** en **gewicht**. Je kunt de overgang of postmenopauze niet stoppen. Je hormonen gaan schommelen en dalen, dat is een feit. **Dit is alleen niet het enige wat zorgt voor een hormonale disbalans**. Door te werken aan punten die ervoor zorgen dat hormonen niet nog sneller dalen of met ups en downs aanwezig zijn, **verminder je wel overganggerelateerde ongemakken.**

Je verbetert je insulinegevoeligheid, voorkomt een oestrogeendominantie, geeft progesteron de ruimte om je zo lang mogelijk van rust en kalmte te voorzien en stimuleert GABA om dit ook te doen. Ketonen die je aanmaakt zorgen voor het helen van mitochondriën, neuronen en geven je energie, heldere gedachten en voorkomen stemmingswisselingen. Je bent stressbestendiger, maakt minder cortisol aan en geeft je bijnieren de ruimte om de taak van je eierstokken over te nemen. De honger verdwijnt, je werkt aan het behoud van spieren en voorkomt blessures. Je lichaam blijft schoon en jij blijft langer gezond.

Probeer dit een aantal maanden en evalueer hoe je je voelt. Pas dan kan je zeggen wat het daadwerkelijk voor je doet. **Je gaat het merken in alles.**

> Ga je er tegen vechten of ga je het omarmen?

Je insulinegevoeligheid verbeteren of behouden



Je insulinegevoeligheid neemt af als je hormonen gaan dalen, maar het **westerse voedingspatroon**, **bewerkte voeding**, veel **stress** en **slecht slapen** zorgen er ook voor dat dit minder wordt. Dit alles samen v**ergroot het risico om insulineresistentie te ontwikkelen**. Tevens is het goed om zo min mogelijk insuline aan te maken, zodat oestrogeen niet nog sneller daalt dan het al doet.

Het ketogeen dieet i.c.m. intermitterend vasten vergroot je insulinegevoeligheid. Doordat je gebruikmaakt van vetten en ketonen als voornaamste bron van energie, maak je geen of een minimale hoeveelheid insuline aan. De insulinespiegel in je lichaam is laag en hierdoor vergroot je je insulinegevoeligheid. Je **energie is hoog** door de constante aanvoer van brandstof in de vorm van vetten en ketonen, **ook als je aan het vasten bent**. Dit voorkomt dat je honger hebt, je bloedsuikerspiegel is stabiel en je cellen blijven gevoelig voor insuline. Dit maakt intermitterend vasten ook steeds makkelijker.

Honger en cravings verdwijnen

De honger verdwijnt door de **constante aanvoer van intern opgeslagen brandstof** in de vorm van vetten en ketonen, aangevuld met **vetrijke maaltijden**. Ook **verlaag je de ghrelinespiegels** in je lichaam wanneer je in ketose bent. Dit vermindert de eetlust.
Na een aantal weken is je lichaam volledig aangepast aan de vetverbranding, zijn er op cellulair niveau dingen veranderd en **verdwijnen cravings**, **eetbuien** en andere onrustige momenten. Dit voorkomt onnodige opslag van vetten, een constant gevoel van honger en de zoektocht tijdens ongeremde momenten.

Afvallen en buikvet verminderen



Gewichtstoename en **het er lastig weer afkrijgen** is een veelvoorkomend ongemak als je hormonen beginnen te schommelen. Breng je lichaam in een staat van ketose, voorkom overtollige aanmaak van insuline en activeer de vetverbranding. Dit is hoe jij wel vetten kunt verbranden en je hormonen zo stabiel mogelijk laat veranderen.

Gewicht verliezen is een heel **onnatuurlijk proces voor ons lichaam**. Je lichaam wil altijd terug naar een bepaald setpoint. Als je wil afvallen, dan is het belangrijk om dit setpoint te verlagen. Te veel insuline en insulineresistentie verhogen juist je setpoint. **Insuline vertelt namelijk of je vetten mag verbranden of vetten mag opslaan**. Het is belangrijk om te switchen naar de vetverbranding zonder de aanwezigheid van insuline. Hiermee gaan het ketogeen dieet en intermitterend vasten je helpen, want **er is meer voor nodig als je insulinegevoeligheid afneemt tijdens de overgang**.

Gezonde lever - gezonde hormoonbalans

Onze maatschappij zit **vol gifstoffen**, waarvan dagelijks een hoop ons lichaam binnenkomt. Je kunt veel voorkomen, maar zeker niet alles. Je lever is druk met het verwerken van alles wat binnenkomt; een overschot wordt **opgeslagen in je vetcellen** en je lever heeft **geen tijd voor andere taken**.
Je lever ondersteunt de **afbraak van oestrogeen**, zodat er **geen oestrogeendominantie** ontstaat. Hij **reguleert je bloedsuikerspiegel**, het transport van hormonen en hij **maakt cholesterol**, de bouwstof van hormonen. Oestrogeen neemt af, dus meer werk voor je lever.
Vasten en het activeren van de vetverbranding ondersteunen je lever, zodat hij mede kan zorgen voor een gezonde hormoonbalans.

Gezonde darmen, minder overgangsklachten



Je hebt wel 4.000 verschillende bacteriën in je lichaam en 90% hiervan leeft in je darmen. Als hier iets uit balans is, dan heeft dit effect op je gehele gezondheid. **80% van je immuunsysteem** bevindt zich in je darmen. Het is de plek om voedingsstoffen op te nemen, hormoonresten uit te scheiden om een **oestrogeendominantie te voorkomen** en je darm ondersteunt het **behoud van een gezond gewicht**. **95% van alle serotonine** wordt aangemaakt in je darmen. Wanneer dit niet goed functioneert, heb je nog sneller last van somberheid en stemmingswisselingen. Je darmgezondheid bepaalt mede de **stijging** van je **bloedsuikerspiegel na een maaltijd** en dit heeft direct invloed op je insulinegevoeligheid. Tevens heeft het een rol bij het **binden van cholesterol,** de grondstof voor hormonen.

> Healthy ketogeen helpt

Alles wat je eet, drinkt en slikt, wordt in je darmen verwerkt en gescreend. Stoffen worden **opgenomen**, **afgebroken** en **uitgescheiden**. Als dit uit balans is, dan merk je dat op den duur in alles en heb je eerder **last van hormoon-gerelateerde ongemakken**.

Healthy ketogeen helpt, want je vermijdt een heleboel dingen die schadelijk zijn voor je darmen. Geraffineerde koolhydraten, suikers, toxines, bewerkte voeding en alcohol zijn voeding voor je slechte darmbacteriën. Er ontstaan ontstekingen, spijsverteringsproblemen en nutriënten worden minder goed opgenomen. In plaats van het activeren van de suikerverbranding, die eerder zorgt voor schade, activeer je de vetverbranding. Dit werkt helend voor je darmen.

> Al met 24 vasten reset jij je darmen.



Al met **24 uur vasten kan jij je darmen resetten** en met 72 uur vasten maak je een nog grotere schoonmaak. Je kunt je **darmwand helen** en de **bacteriële diversiteit vergroten**. Na het vasten is het belangrijk om aan te vullen met een probiotica en vervolgens zorg je voor voldoende vezels en het onderhouden van je darmgezondheid.

Je bent al gevoeliger voor ontstekingen, dus kies juist nu voor een ontstekingsremmend patroon

Je bent gevoeliger voor ontstekingen en daarom is het belangrijk om te kiezen voor een **ontstekingsremmend voedingspatroon**. Het westerse voedingspatroon, de gehele dag eten en het hormoon insuline zijn ontstekingsbevorderend. De suikerverbranding zorgt voor meer oxidatieve stress, vrije radicalen, weefselschade, een disbalans in de darm, een overactief immuunsysteem en dus ontstekingen.

Iedere maaltijd zorgt voor een ontstekingsreactie in je lichaam en gemiddeld heb je **16 uur nodig om dit op te lossen**. Deze ontstekingsreactie wordt nooit opgelost; als je nooit langer dan 16 uur vast. Je lichaam heeft tijd nodig om te helen.



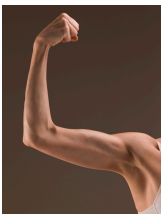
Het ketogeen dieet en intermitterend vasten zijn tegenovergesteld aan het westerse voedingspatroon. Dit werkt juist ontstekingsremmend en gaat chronische ontstekingen tegen. Kies wel voor een gezonde vorm van het ketogeen dieet, want ongezonde versies bestaan nog steeds uit veel ontstekingsbevorderende producten.

Kamp je met veel ontstekingen, **vul dan aan met supplementen** als omega 3, vitamine D3, antioxidanten en probiotica. Dit werkt krachtiger bij het oplossen en voorkomen van ontstekingen. Welke aanvulling ik jou zou adviseren, wil ik graag met je delen.



>> Gratis advies

Voorkom een onnodige afname van spiermassa



Tijdens de overgang gaat de aanmaak van groeihormonen omlaag. Dit zorgt ervoor dat je **minder makkelijk spieren opbouwt** en **makkelijker aankomt in vetten**. Samen met de daling van collageen maakt dit je vele malen **gevoeliger voor blessures**.
Met intermitterend vasten en het ketogeen dieet kan je de **aanmaak van groeihormonen verhogen** en zo de spieropbouw en vetverbranding stimuleren.

> Je groeihormonen gaan stijgen en na 48 uur is het vervijfvoudigd. Dit is heel belangrijk als we ouder worden. Net als krachttraining.

Minder of geen opvliegers meer



Ketonen zijn een superbrandstof voor je hersenen en hebben een **positieve invloed je de hypothalamus**. Hierdoor kan hij de temperatuur in je lichaam weer beter reguleren. **Mensen die starten met keto** geven veelal aan dat **opvliegers minder worden**.

Je schildklier heeft een belangrijke rol bij het op temperatuur houden van je lichaam en de productie van energie. Als je schildklier trager gaat werken, dan **kom je sneller aan in gewicht**, ben je **vermoeid**, **kouwelijk**, sneller **somber**, **verlies je haren** en heb je sneller last van **opvliegers** en **nachtelijk zweten**. Progesteron heb je nodig voor een gezonde schildklierfunctie, **dus tijdens de overgang ben je gevoeliger** om schildklierklachten te ontwikkelen. Naast progesteron zijn jodium en selenium belangrijk voor een optimale schildklierfunctie. Het verbeteren van je insulinegevoeligheid heeft een positieve invloed op je schildklier. Kies voor healthy ketogeen, eet niet meer laat op de avond en pas intermitterend vasten toe om opvliegers te voorkomen of teverminderen.

Dit helpt bij stemmingswisselingen en stress



Als oestrogeen daalt, dan **daalt serotonine ook**. Zorg dat oestrogeen zo geleidelijk mogelijk kan dalen om stemmingswisselingen te voorkomen. Werk aan je darmgezondheid om de aanmaak van serotonine te bevorderen.

Ook de aanmaak van **oxytocine**, je 'knuffelhormoon', bevordert de aanmaak van serotonine en geeft je een **gevoel van geluk**. Je kunt dus heel veel doen om je gemoedstoestand te bevorderen.

Laat je oestrogeen met ups en downs de aanwezigheid van serotonine beïnvloeden, **dan daalt de aanmaak van melatonine ook**. Je gaat minder goed slapen, bent gevoeliger voor stress, je darmgezondheid gaat achteruit, je maakt sneller insuline aan en zo kom je in een **vicieuze cirkel** terecht. Je kunt dus veel doen om de balans zo goed mogelijk te houden.

Door het ketogeen dieet te combineren met intermitterend vasten en ketonen aan te maken, maak je ook meer GABA aan. **GABA is een neurotransmitter; die maakt je rustig en kalm**. Je gaat minder praten en bent meer relaxed en tevreden. Angst vermindert en je kunt beter slapen en ontspannen. Dit is van grote invloed op stemmingswisselingen en je stressbestendigheid.

Boost je testosteron



Ook testosteron daalt en dit kan je optimisme, je geheugen en spieropbouw verminderen. Je bent minder stressbestendig en libido kan eronder lijden. Stress en toxines zorgen voor een snellere daling van testosteron en **daarom helpt Healthy ketogeen i.c.m. intermitterend vasten**.
Minder stress op je lichaam, minder toxines in je lichaam en een hele krachtige opruimingsdienst. Dit voorkomt een snelle afname van het hormoon testosteron. Tevens kan je met 24 uur vasten je testosteronniveau een boost geven. Vul aan met vitamine D3, ondersteun je darmen, zorg voor een gezonde lever en kies voor krachttraining.

Een boost aan voedingsstoffen, antioxidanten en de grondstof voor hormonen

Het ketogeen dieet bestaat voor het grootste deel uit **vetten** en dit heb je nodig voor een **gezond cholesterol**. Juist suikers en koolhydraten zorgen voor een ongezond hoog cholesterol. Je hebt cholesterol **nodig voor de aanmaak van hormonen**. Dit moet je binnenkrijgen via voeding, anders haalt je lichaam het bijvoorbeeld uit hersenweefsel.

> ‘Mensen met een hoog cholesterol zijn het gezondst.’

De aanmaak van nutriënten **neemt af als we ouder worden**, maar er is veel meer wat zorgt voor het onnodig gebruik van nutriënten. De suikerverbranding, bewerkte voeding, veel stress en ziekte bijvoorbeeld. De vetverbranding werkt **efficiënter en zuiniger**. Het zorgt voor minder oxidatieve stress, **minder vrije radicalen** en zo hebben we ook minder antioxidanten nodig om het weer op te ruimen. Daarnaast maak je ketonen aan die **werken als antioxidant**. Je darmen worden gezonder en de **opname van voedingsstoffen verbetert**.

Voor iedereen kan het goed zijn om nutriënten aan te vullen. Bekijk dit op basis van je klachten, ongemakken, leeftijd, levensfase en levensstijl. Ik kan **geen eenduidig advies geven** over het gebruik van supplementen, want dit is heel persoonlijk.
Wat ik wel kan zeggen: '*het is tegenwoordig heel lastig om al je voedingsstoffen uit voeding te halen en aanvullen is noodzakelijk*'. Zeker op bepaalde momenten in je leven.



Ik kijk graag samen naar jouw situatie en geef je gratis advies.

>> Gratis advies

Een ijzersterk cognitief vermogen en gezonde mitochondriën



Dalende hormonen kunnen ervoor zorgen dat je **geheugen**, **concentratie** en **focus verminderen**. De bloedtoevoer naar je hersenen **neemt af tot 25%** door de daling van oestrogeen en dit geeft klachten als **brain fog**.

Ketonen daarentegen kunnen de bloedtoevoer naar de hersenen verbeteren en zijn een superbrandstof voor neuronen. Je hersenen hebben minimaal **50% ketonen nodig om optimaal te kunnen functioneren**. Je bent dus tot veel meer in staat dan nu, als je nog nooit ketonen als brandstof gebruikt hebt. Als je ketonen aanmaakt tijdens het vasten, dan maak je nog een neurochemische stof aan (BDNF). Deze stof **stimuleert de groei van nieuwe neuronen**. Dit verbetert je cognitieve vermogen.

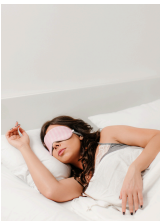
> Wanneer je GABA en BDNF aanmaakt, dan ben je in een optimale staat om te leren. Je bent kalm, gefocust en kunt je beter concentreren.

Ketonen zijn ook een veel **schonere brandstof voor je mitochondriën** dan glucose. Je mitochondriën zijn je energiefabriekjes en door een continue suikerverbranding kunnen ze gemakkelijk beschadigen, omdat dit veel vrije radicalen met zich meebrengt. Je **cellen slijten eerder**, ze **worden ziek** en verdubbelen zich als zieke cellen. **Ketonen daarentegen zorgen juist voor gezonde mitochondriën;** het is een superbrandstof voor je energiefabriekjes en je hersenen.

> Als je chagrijnig wordt van niet eten, dan is dit een teken dat je mitochondriën niet zo gezond zijn. Gezonde mitochondriën wachten geduldig tot je lichaam ze ketonen brengt.

Met ketonen zet je een lichtje aan van helderheid en focus.

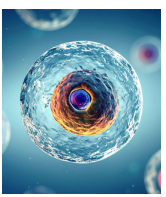
Slapen als een roosje



Het dalen van je hormonen heeft invloed op je slaap, maar er zijn tegenwoordig dingen die veel meer invloed hebben op de kwaliteit van je slaap. **Voordat de overgang de schuld krijgt, zijn er andere punten die je kritisch kunt bekijken.**
Schermen en kunstlicht in de avond verminderen de kwaliteit van slapen. Eten laat op de avond, koolhydraten, suikers, bewerkte voeding, op onregelmatige tijden opstaan en naar bed gaan en tot laat series kijken zijn van grote invloed.

Het ketogeen dieet en intermitterend vasten zorgen voor de aanmaak van ketonen, verhogen GABA, maken je stressbestendiger en brengen zo rust in je lichaam. Lees in de avond een boek, zet kaarsen aan en doe ontspanningsoefeningen. Dit samen zorgt ervoor dat je gemakkelijker in slaap valt en meer diepe slaap hebt. Kies voor rust en regelmaat voor je lichaam en brein. Daar worden je hormonen blij van.

Vertraag de veroudering

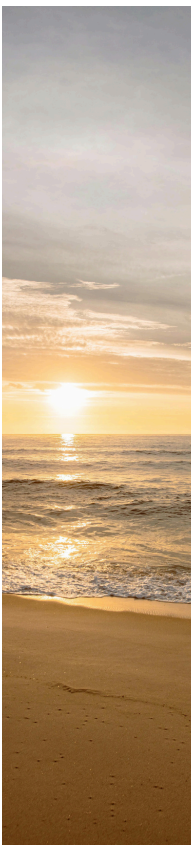


Je **eierstokken gaan met pensioen**. Die veroudering gaan we niet tegen. Je kunt er wel voor zorgen dat je zo min mogelijk stress ervaart, zodat je bijnieren de taak van je eierstokken kunnen overnemen.

Autofagie is **het proces om de veroudering te vertragen,** het is je cellulaire opruimingsdienst. Je ruimt beschadigde cellen op en gebruikt ze als onderdelen voor nieuwe en gezonde cellen. Als je metabool flexibel bent kun je dit proces al met 17 uur opstarten, maar met 72 uur vasten werkt het op volle kracht. Ook je immuunsysteem heeft hier veel baat bij. Ziekte verwekkers en lichaamsvreemde stoffen die de cel zijn binnengekomen worden onschadelijk gemaakt. Dit is het zelfhelend vermogen van je lichaam.

> Vasten is niet zomaar voor een bepaalde periode niet eten. Het is zoveel meer dan dat.

07 Altijd hetzelfde ritme of variëren?



Een gezond lichaam kan je precies vertellen wat het nodig heeft.

Op het moment dat je gewoonten en patronen wil doorbreken, **is een ritme met bepaalde regels een handige tool**. Je kunt oude gewoonten loslaten en nieuwe omarmen. Door een nieuw voedingspatroon of intermitterend vastenritme een tijdje toe te passen, ga je ervaren wat het voor je doet. Dit is top.

Zodra **je lichaam meer in balans** komt, je metabool flexibel bent, insulineresistentie geen rol meer speelt en andere klachten en ongemakken verdwijnen, **ga je naar je lichaam luisteren**. Je gaat variëren en voorkomen dat je lichaam ergens aan gewend raakt. Het effect is vele malen groter als je je lichaam scherp houdt.

Tijdens de **overgang** is er nog steeds een menstruatie om rekening mee te houden. Blijven PMS-klachten of andere hormoongerelateerde klachten bestaan, dan is dit ook **een reden om op specifieke momenten te variëren**.



Variatie is belangrijk

Healthy ketogeen i.c.m. intermitterend vasten is **de tool om je gezondheid een boost te geven** en je te **ondersteunen tijdens de overgang** en **daarna**.
Je voorkomt dat hormonen sneller dalen dan nodig, je vergroot je insulinegevoeligheid en je voorkomt dat overgangsklachten verergeren door andere triggers, want er is **veel meer wat hormonen in disbalans brengt**.
Aankomen in gewicht, verminderd geheugen, stemmingswisselingen, wakker liggen, niet uitgerust wakker worden, verminderde botdichtheid, slechte concentratie, opvliegers en onmogelijk vet verliezen is iets waar jij met levensstijl iets aan kunt doen. Alles staat met elkaar in verbinding.

> Invest in yourself. Read. Eat healthy food. Move your body. Meditate. Drink water. Spend time in nature. Rest up. Fast. You are worthy.

Zorg dat je eerst metabool flexibel bent

Je start met Healthy ketogeen i.c.m. intermitterend vasten om je lichaam te helen en je hormonen in balans te brengen. Het ketogeen dieet **kan snel verlichting geven**, nadat je goed in ketose bent. Eerst mag je lichaam switchen naar de vetverbranding, overtollige glucose en insuline opruimen en ontgiften. Dit **kan wat ongemakken met zich meebrengen**.

Logisch ook, want **je lichaam is keihard aan het werk**; het is aan het helen. Kies voor een gezonde vorm van het ketogeen dieet en eenmaal in ketose ga je ervaren wat de gezondheidsvoordelen zijn. Dit blijf je enkele maanden doen, zodat je lichaam zich helemaal kan aanpassen aan de metabole staat van vetverbranding. Je bent keto-aangepast en metabool flexibel.

Healthy ketogeen & intermitterend vasten

- ✓ Je bloedsuikerspiegel stabiliseert, opgeslagen glucose en insuline verlaat je lichaam en je **insulinegevoeligheid verbetert**.
- ✓ Je gaat **beter slapen**, ontgiften en herstellen.
- ✓ Je ervaart **geen honger** en **cravings verdwijnen**.
- ✓ Je hebt meer nutriënten en antioxidanten beschikbaar, **ontstekingen verminderen** en er ontstaat **minder schade** in je lichaam.
- ✓ Je bent **stressbestendiger**, maakt minder cortisol aan je bijnieren kunnen **taken overnemen van je eierstokken**.
- ✓ Gewrichts- en spierpijnen nemen af.
- ✓ Je **geheugen**, **concentratie**, helderheid en focus verbeteren.
- ✓ Je **darmgezondheid** en leverfunctie verbeteren.
- ✓ Je **hormonen komen meer en meer in balans** en **overgangsklachten verminderen** of **verdwijnen**.
- ✓ Je vertraagt de veroudering en vermindert het risico op ziekten.

Je kunt gaan **variëren met iets meer koolhydraten** en ook weer eens genieten van een **avondje uit eten**. Nu je metabool flexibel bent, switch je zo weer terug naar de vetverbranding en de staat van ketose. **Dit is vrijheid!**

Je bent metabool flexibel, maar het voelt niet optimaal

Je hebt healthy ketogeen i.c.m. intermitterend vasten een paar maanden volledig toegepast, **zonder cheatmomenten**, je bent **in ketose** en kunt gemakkelijk switchen tussen beide energiesystemen, maar **het voelt nog niet fijn**.

Overgang

De laatste week van je cyclus mag progesteron stijgen en oestrogeen dalen. Tot aan je menstruatie en daarna stijgt oestrogeen weer. Progesteron kan soms net wat **extra koolhydraten** gebruiken en houdt **minder van stress** en **vasten;** dan oestrogeen. Blijft deze laatste week wat onrustig, dan kan dit het moment zijn om iets meer koolhydraten toe te voegen. Doe dit pas als je metabool flexibel bent, want anders duurt het steeds tot 72 uur voordat je weer in ketose bent. Kies gezonde koolhydraten en gebruik het niet om suikers, koeken en chocolade te eten. Dat is op geen enkele manier helpend.

> Heb je ineens trek in een ontbijtje terwijl je altijd intermitterend vasten toepast? Geef eraan toe. Dit is progesteron dat om aandacht vraagt. De week voor je menstruatie mag je altijd wat liever voor jezelf zijn.

Ga variëren en uitproberen wat voor jou het beste werkt. Iets meer koolhydraten, maar nog wel in ketose of ga je uit ketose en switch je na een aantal dagen of dagelijks weer terug?



Postmenopauze

Na de overgang heb je geen cyclus meer om rekening mee te houden. Jij kunt gaan variëren met iets meer koolhydraten en minder diep vasten voor een aantal dagen in de week of maand. Je hoeft **geen rekening te houden met een cyclus**, maar kunt vrij plannen.



Iedereen is uniek

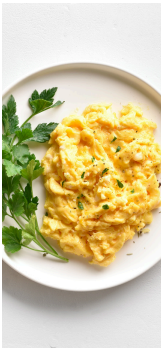
Sommige vrouwen doen het perfect op een volledige keto-aanpassing en andere hebben af en toe wat koolhydraten nodig.

Het is belangrijk om te vinden wat voor jou werkt.

> Maar waak voor excuses en beperkende overtuigingen. De meeste mensen kunnen prima laag in koolhydraten blijven.

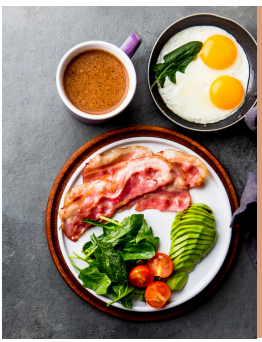
Vasten en veel vetten eten is niet extreem.
Veel koolhydraten en de gehele dag door eten zijn wel extreem voor ons lichaam.

Help, ik kom niet in ketose?



Het kan natuurlijk ook zijn dat je healthy ketogeen toepast i.c.m. intermitterend vasten, maar dat het niet lukt om in ketose te komen. **Hier kunnen meerdere oorzaken voor zijn**. Het is belangrijk om te gaan meten wat er in je lichaam gebeurt en kritisch te kijken naar je maaltijden, stress, slaap en andere activiteiten die van invloed kunnen zijn.

Iedereen is uniek, heeft andere wensen en andere behoeften.



Als je kiest voor het **programma Healthy Ketogeen**, dan ga ik je hierbij helpen. Tijdens het programma kan jij je **vragen stellen via WhatsApp**.

>> Healthy ketogeen

Er is maar één persoon nodig om je leven te veranderen en dat ben jij!

De overgang, postmenopauze, **we komen er niet onderuit**. Het is onze natuurlijke cyclus. Dit mogen we omarmen en **ons lichaam geven wat het nodig heeft**. De maatschappij is niet ingericht op onze natuur, maar jij bepaalt hoe je je omgeving inricht. Ga je mee in de constante snelheid van de maatschappij, alle verwachtingen en vergeet je naar je lichaam te luisteren of doe je een stapje terug, breng je meer stilte van binnen en begin je met luisteren naar je lichaam.

Heb je **geen idee waar je kan beginnen**?

Als jij wil, kan ik je ondersteunen bij het in balans brengen van je hormonen, je gezondheid op nummer één te zetten en het risico op ziekten te verkleinen. Ik help je om het zelfhelende vermogen van je lichaam te activeren, de veroudering te vertragen en van de overgang een natuurlijk proces te maken.

Kies voor een van de programma's met de mogelijkheid om al je vragen te stellen tijdens je reis. Je kunt direct beginnen.

> Dat wat je vandaag doet, bepaalt hoe je je morgen voelt.

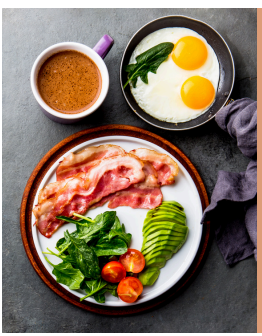
>> **Check de volgende pagina voor een speciale korting voor jou!**

Als je vragen hebt, mag je ze altijd stellen.

Liefs Kim

Hulp nodig?
Healthy ketogeen

Heb je **geen idee waar je kan beginnen**, maar wil je wel met het ketogeen dieet en intermitterend vasten aan de slag, dan is het **programma Healthy Ketogeen** er voor jou.



Dit programma is er voor vrouwen in de **overgang** en **postmenopauze**.

En voor iedereen die wil starten met het ketogeen dieet op een gezonde manier.

>> Healthy ketogeen

Gebruik bij het afrekenen deze code: 5X699NYN.
Met deze code krijg jij 25% korting op een programma naar keuze.

De overgang en postmenopauze behoren tot je **natuurlijke cyclus**.
Je kunt **ertegen vechten** en blijven klagen over ongemakken, of je pakt de **touwtjes zelf in handen**.

The secret of living well and longer is. Eat half, walk double, laugh triple and love without measure.

Liefs Kim



Thats Your Energy

https://thatsyourenergy.nl