

Vragen over de overgang?

Heb je klachten of wil je advies over leefstijl tijdens de overgang?

Neem gerust contact op met de:

-  Huisarts
-  (Leefstijl)apotheker
-  Bedrijfsarts
-  Overgangsconsulente

Samen kunnen we kijken wat het beste bij jou past.

Bron leefstijlkennis en menopauze o.a. van:

- Vereniging Arts en Leefstijl (www.artsenleefstijl.nl), rubriek: Vrouwengezondheid - kansen voor leefstijl en preventie in de menopauze
- De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (<https://nvab-online.nl/kennisbank/richtlijn-overgang-en-werk/>)

De overgang

Leefstijladvies voor vrouwen in de menopauze

De overgang is een natuurlijke fase in het leven van vrouwen. Hormonale veranderingen kunnen klachten geven zoals:

- opvliegers
- slecht slapen
- vermoeidheid
- stemmingswisselingen

Een gezonde leefstijl kan helpen om klachten te verminderen en je energie en balans te verbeteren.

In deze folder vind je praktische adviezen die je direct kunt toepassen.

👉 Ontdek hoe kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken.

De overgang: wat gebeurt er?

Tijdens de overgang veranderen de hormonen in je lichaam. Daardoor kun je lichamelijke en emotionele klachten ervaren.

Een gezonde leefstijl kan bijdragen aan:

- ✓ meer energie
- ✓ beter slapen
- ✓ minder opvliegers
- ✓ een betere balans

Deze folder geeft praktische tips over:

-  Voeding
-  Beweging
-  Middelen
-  Verbinding
-  Slaap
-  Ontspanning

VOEDING & BEWEGING

VOEDING

Tijdens de overgang neemt spiermassa sneller af. Eiwitten helpen om spieren sterk te houden en zorgen voor spierkracht en energie.

Vandaar het volgende advies:

- ✓ Ongeveer 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag
- ✓ Verdeel eiwitten over de dag
- ✓ Kies ook bij de werklunch voor eiwitrijke voeding

Voorbeelden: yoghurt, kwark, eieren, vis, kip, tofu, peulvruchten of noten

BEWEGING => Houd je lichaam sterk!

Beweging helpt bij:

je spierkracht, energieniveau en stemming

Advies:

- ✓ 2–3 keer per week krachttraining
- ✓ Beweeg regelmatig tijdens de (werk)dag
- ✓ Doe korte beweegpauzes (= snaxercises)

Dit zijn korte intensieve oefeningen van 20–30 seconden die al effectief zijn.

Voorbeelden:

- traplopen
- squats
- stevig wandelen
- rekken en strekken



ONTSPANNING & VERBINDING SLAAP & MIDDELEN

ONTSPANNING

Neem tijd voor jezelf.

Dagelijkse ontspanning helpt je lichaam en geest tot rust te komen.

Tips

- ✓ Kies een activiteit waar je blij van wordt
- ✓ Lees, wandel, luister muziek of doe yoga
- ✓ Ga naar buiten

Natuur helpt!

Tijd doorbrengen in een park, tuin of bos helpt je zenuwstelsel herstellen en verlaagt je hartslag.

VERBINDING

Praat erover met je naasten.

De overgang kan namelijk invloed hebben op je dagelijks leven.

Bespreek veranderingen met:

- ✓ je partner
- ✓ je familie of vrienden
- ✓ je collega's of werkgever

Begrip en steun kunnen helpen om deze fase beter door te komen.

SLAAP

Rust voor herstel en balans.

Een goed slaapritme helpt je lichaam herstellen.

Adviezen:

- ✓ Bouw rustmomenten in op je dag
- ✓ Zorg voor voldoende activiteiten overdag (zoals wandelen), bij voorkeur buiten
- ✓ Houdt vaste tijden aan voor naar bed gaan en opstaan
- ✓ Zorg voor ontspannende activiteiten, in elk geval 2 uur voor het naar bed gaan ('opsloemen')
- ✓ Slaapmedicatie helpt niet om structureel beter te slapen

MIDDELEN

Alcohol kan overgangsklachten verergeren.

Het kan:

- Opvliegers uitlokken
- Slaapproblemen veroorzaken

Advies: stop of beperk alcoholgebruik