

## KILO'S EN OVERGANG

**De gemiddelde vrouw komt 5-7 kilo aan tijdens de overgang. Moet je dit accepteren? Volgens de laatste wetenschappelijke inzichten hoef je niet aan te komen. Welke tips kun je hiervoor krijgen bij First Reach Leefstijlcoaching? Maar eerst even een kort college.**



Bij vrouwen daalt de hoeveelheid geslachtshormonen (o.a. oestrogenen) geleidelijk. Gemiddeld is de laatste menstruatie rond het 50<sup>ste</sup> levensjaar. De overgang is de periode rond de laatste ongesteldheid. Omdat er geen eicellen meer rijpen, maak je minder oestrogeen aan. Door deze hormonale veranderingen wordt ook het warmte-regulatiecentrum in de hersenen ontregeld. De zogeheten opvliegers zijn het gevolg. Sommige vrouwen hebben ook pijn in de spieren en gewrichten of last van angst en depressie. Het is niet duidelijk of deze klachten door de overgang komen. Het kan bijvoorbeeld ook een gevolg zijn van slaapttekort door nachtelijk transpireren. Een tekort aan slaap kan naast vermoeidheid, somberheid of irritatiegevoelens ook andere gevolgen hebben. Zo neemt je hongergevoel toe. Dit kan dan weer leiden tot overmatig eten en overgewicht.

Een gezonde leefstijl helpt tegen overgangsklachten. Fysiek actief zijn, gezond eten, goed slapen en weinig koffie en alcohol nuttigen, helpen om je klachten te verminderen. Bij ongeveer 20 procent van de vrouwen werkt dit niet voldoende. Hormoontherapie is in Nederland wat minder gangbaar dan in onze omliggende landen, maar kan dan een prima oplossing zijn. De veranderende hormonen maken op gewicht blijven lastiger. Je energieverbruik in rust lijkt af te nemen en de vetverdeling in je lichaam verandert.

Naast een andere vetverdeling, verlies je met de jaren ook spiermassa en krijg je er meestal vetmassa voor terug. Minder spieren veroorzaken een tragere ruststofwisseling, waardoor je gemakkelijker aankomt. Een van de belangrijkste trucs is dan ook spierversterking door middel van krachttraining. Een andere belangrijke reden om met fitnessstraining aan de slag te gaan, is het tegengaan van botmassaverlies. Krachttraining helpt geweldig tegen osteoporose!

Kijk vooral naar wat er verder veranderd is in je leven. De meeste kilo's zijn er niet bij gekomen door de overgang zelf. Daarnaast heeft stress een grote, negatieve invloed op het gewicht. Stress gaat "op je buik zitten" en gaat niet weg als je de stress niet aanpakt. De vetrandjes boven de broek wijzen vaak op een grote hoeveelheid bewerkte voeding in het eetpatroon. Fastfood zoals chips en zoete snacks, zorgen mede voor een opslag van buikvet.

Wil je meer tips, begeleiding, of gewoon een gesprek over hoe je met deze transitie kunt omgaan? Maak dan gerust een afspraak voor een oriënterend adviesconsult bij First Reach Leefstijlcoaching.