



## Miranda in gesprek met voedingsdeskundige Odette Jonk

Een tijdje geleden lag ik op de stoel van de mondhygiëniste en kwamen we op het onderwerp 'overgang'. De exacte aanleiding weet ik niet meer precies - iets met alles zakt als je ouder wordt, behalve het tandvlees - maar wat wel bleef hangen was haar verhaal over haar collega Odette Jonk die naast tandartsassistente, ook voedingsdeskundige is en zich richt op vrouwen in de overgang. Mijn interesse was gewekt en korte tijd later ontmoetten we elkaar en raakten we niet uitgepraat over o.a. onze wederzijdse voorliefde voor goed en lekker eten, waaraan de ondernemersgezinnen waar we uitkomen vast aan ten grondslag hebben gelegen.

Maar ook spraken we over verdriet en onbegrip bij een te vroege overgang en wat dit betekent voor een kind-wens, de dankbaarheid die ik voel dat ik op wat latere leeftijd voor de derde keer moeder mocht worden, de impact van de overgang op je lijf en geest, wat leefstijl en voeding kan doen voor vrouwen die kampen met overgangsklachten en onze verbazing over het gebrek aan kennis over de overgang bij zowel vrouwen als professionals en hoe we hier op onze eigen manier een steentje aan willen bijdragen. Een fijn gesprek tussen twee vrouwen van 47 en 48 jaar.

Waarom vertel ik dit allemaal? In de voorbereiding op dit magazine las ik de artikelen van Wilma en Pauline over het veranderende lijf van vrouwen in de overgang en moest toen denken aan het gesprek met Odette en heb haar uitgenodigd voor een interview. Want als een ding mij wel duidelijk is geworden, is dat je als vrouw hier veel zelf aan kunt doen. Dus lees lekker mee.

### Odette, wie ben je en waarom doe je wat je doet?

Ik ben Odette Jonk, 47 jaar, moeder en gelukkig getrouwd. Daarnaast verdeel ik mijn werkweek tussen mijn baan als tandartsassistente en mijn voedingsdeskundige praktijk My Happy Balance.

Waarom doe ik wat doe? Dan moeten we even terug in de tijd. Mijn man en ik wilden graag een groot gezin met vier kinderen. Op mijn 27ste werden we trotse ouders van zoon Tom en toen we een tijdje later wilden proberen een tweede kindje te krijgen, lukte dat niet. Na een jaar zijn we een traject ingegaan van IUI (intra-uteriene inseminatie) en ondanks herhaalde - 6 - pogingen werd ik niet zwanger. De volgende stap was IVF (in vitro fertilisatie) en na onderzoek bleek dat er nauwelijks eitjes in voorraad waren. Ook de drie IVF behandelingen mochten helaas niet baten en een zwangerschap bleef uit. Oftewel op mijn 32ste kwamen ze erachter dat ik in de overgang was en ze zeiden: "Nou ja, de een wordt grijs, de ander wordt kaal en jij hebt dit. Daar valt verder niets aan te doen."

### Is jullie destijds niet uitgelegd wat de overgang is en wat je kunt verwachten? Is er wel gesproken over hormoonsuppletie?

Nee, we spreken ook over een andere tijd. Voor de bloedingen die ik bleef houden heb ik een Mirena spiraal gekregen. Bij het 'af rondgesprek' dat plaats vond met een andere arts dan die we gedurende het gehele traject hebben gehad, werd wel gezegd dat we er goed mee omgingen en hulp van een psycholoog niet nodig was. Dit dachten ze omdat we bloemen hadden meegenomen voor de betrokkenen die ons al die jaren hadden bijgestaan. Nou dan sta je weer buiten en dat was het dan. Dit was de start van mijn zoektocht naar informatie over de overgang.

"Het heeft allemaal te maken met gewoontes doorbreken, en daar ben ik voor om je bij te helpen"



My Happy Balance  
voedingsdeskundige praktijk



Ik wilde graag mijn ervaring inzetten om vrouwen de informatie en ondersteuning te geven die ik zelf had gemist en zo de frustratie en het onbegrip te besparen in hun zoektocht. Zo ben ik op de impact van voeding gekomen en wilde ik hier meer over weten en ben ik naast mijn werk als tandartsassistente de opleiding gaan volgen tot voedingsdeskundige en mij later gaan specialiseren in voeding en overgang. Er zit zoveel rommel in onze producten dat ik mij soms verbaas dat het goedgekeurd is. En ik merkte dat koken zonder pakjes en zakjes al een goede uitwerking had op mijn energieniveau en mijn lijf. Als je als vrouw in de overgang hetzelfde eet als je altijd al deed, dan kom je door de veranderende hormoonhuishouding aan (zie ook het artikel verderop in dit magazine). Even kort door de bocht, zou je naast voldoende bewegen, 100 calorieën per dag minder moeten eten.

Mijn man en ik hebben toen besloten dit traject te staken. Confronterend waren de opmerkingen: "Heb je maar één kind?" en als ik dan antwoordde met: ja, dit is mijn mooiste cadeau ooit. Ik ben in de overgang. Dan was de reactie: "oh". Maar niet de vraag van hoe voel je je daarbij? Het is nog zo'n ondergeschoven kindje en ik dacht: ik kan hier zo veel mensen mee helpen. Ik weet wat de symptomen zijn, waar ze tegenaanlopen. En ik ben mij gaan verdiepen in voeding en sporten en daar is zoveel goeds mee te behalen.

"In pesto zitten geen aardappelen"

Opvliegers, je down voelen, aankomen, hoofdpijn hebben, slecht slapen, het zijn allemaal klachten waar ik mee te kampen heb en had. Door het aanpassen van mijn levensstijl; meer bewegen, krachttraining (spierversterkende oefeningen) en gezonde voeding merk ik dat de meeste klachten weg zijn, zit ik lekkerder in mijn vel en heb ik veel meer energie. Ik snap nu ook wat bepaalde voedingsmiddelen doen met je lijf.

### Kun je hier een voorbeeld van noemen?

Alcohol bijvoorbeeld. Ik ben dol op mooie rode wijn. Echter heeft alcohol de vervelende eigenschap dat de lever 's nachts eerst de alcohol verteert, dan eventuele medicijnen en ten slotte pas toekomt aan het verteren van voedingsmiddelen. Dus niet gek dat je aankomt of niet afvalt als je dagelijks een wijntje drinkt. Daarnaast is alcohol een bekende trigger van opvliegers en onrustig slapen. Ditzelfde geldt ook voor suiker. Beperken van je suikerinname geeft een grote gezondheidswinst.

### Hoe streng ben jij in de leer?

Dit betekent niet dat je nooit meer een gebakje mag eten of een glas wijn mag drinken. Het is echter wel goed om je bewust te zijn van het effect hiervan en hier dan zelf een keuze in te maken. Voor mij is dat niet meer iedere dag tijdens het koken een glas wijn, maar wel in een weekend, waarin ik verder niet zo veel hoef. Ik geniet van een mooi glas rode wijn drink en dan weet ik dat mijn slaap minder is en mijn opvliegers wat heviger zijn. Overigens zijn de klachten bij het drinken van rode wijn vaak heviger dan bij witte wijn.

### Is er een verschil in voedingsdeskundige zijn voor mensen die bijvoorbeeld willen afvallen of voor vrouwen in de overgang?

Als iemand gewoon wil afvallen dan is het vrij eenvoudig. Even heel simpel gezegd; je neemt een anamnese af en op basis daarvan maak ik een voedingsplan en bouw je zo de inname van calorieën af. Met het advies om daarnaast ook te bewegen natuurlijk. Voor vrouwen in de overgang ligt dit alles wat genuanceerder. Er is niet one size fits all. Ook dan neem ik een anamnese af en gaan we dieper in op je huidige leefstijl en eetpatroon. Op basis daarvan maak ik uitgebreide voedingsschema's op maat, die zo veel mogelijk aansluiten bij het huidige voedingspatroon. Dus als je dol bent op brood, dan laat ik je niet opeens alleen maar salades eten want dat werkt niet. Ook geef ik tips hoe je kunt 'meal preppen', dus vooraf (een deel van) de maaltijden voorbereiden, zodat het ook met een druk gezin of baan te combineren is. Vervolgens geef ik steeds meer alternatieven en ga je op een natuurlijke wijze steeds gezonder eten.

### Hoe lang duurt zo'n transformatie van het oude naar het nieuwe eetpatroon?

Het is een proces van zo'n 12 weken. Dan weet je wat je moet doen en als je 'terugvalt' dan heb je de voedingsschema's en ben je zo weer op de rit. Dit vinden de mensen toch wel erg makkelijk. Ik geef er ook voorbeelden bij van vervangers, zodat ze hier zelf mee aan de slag kunnen. Er zijn ook appjes die je hierbij kunnen helpen en ik leer vrouwen verpakkingen lezen. Hier staat zoveel informatie op die je kan helpen bij het maken van de juiste keuze.

Voldoende drinken is superbelangrijk. Te weinig drinken zorgt o.a. voor hoofdpijn. Drink water of thee, maar let op dat er geen suiker in zit. In

smaakjesthee van Pickwick en Lipton bijvoorbeeld zit suiker. Zowel groene als zwarte thee is vocht afdrijvend.

### Hang jij een bepaalde voedingsleer aan?

Nee, ik vind orthomoleculair heel goed, maar dit gaat soms te ver. Ik houd zelf aan: 30% koolhydraten en de rest vullen we aan met eiwitten en vetten, dus wel wat minder koolhydraten want dat zijn suikers en daar krijg je opvliegers en hoofdpijn van. Wanneer dames willen afvallen, reken ik eerst uit wat hun ruststofwisseling is, aan de hand daarvan weet ik hoeveel calorieën ze moeten verbruiken om af te vallen.

Heel veel dames gaan juist heel weinig eten en dat is ook niet de bedoeling, want het lichaam heeft energie nodig en dat kun je heel veel halen uit gezonde vetten en eiwitten, dat hoeft dus niet alleen uit koolhydraten te zijn. En 400 – 500 gram groenten per dag. Vrouwen schrikken daarvan, maar als je groenten ook inzet als hapje (komkommer, puntpaprika met hüttenkäse) en je maakt een groente omelet of een soepje (zonder pakje!) of salade als lunch, dan zit je er zo aan.

Ook bewegen is enorm belangrijk. Ik hoor vrouwen vaak zeggen dat ze zo stijf zijn, nou ga dan bewegen. Ga lopen of wandelen en ook krachttraining is goed, en dan hoef je niet aan zware gewichten te hangen, maar spierversterkende oefeningen en extra slikken van vitamine D3 hebben een positieve werking op je botdichtheid en het voorkomen van osteoporose. Ook Yoga is heel goed voor het houden van balans. Ik ben zelf zeven jaar geleden begonnen met krachttraining en daardoor kreeg ik veel meer energie. En vergeet ook niet te eten na de krachttraining. Ze zeggen: "als je spieren wilt, dan haal je dat voor 80% uit de keuken en 20% uit de sportschool". Als je ongezond blijft eten, dan werkt het niet.

Dit geldt ook voor chronische stress. Ik leg ze uit wat dit met je hormoonhuishouding doet en hoe dat doorwerkt in de opname van voedingsmiddelen en dat ontspanning, sporten en bewegen hier goede invloed op hebben. Je maakt dan ook meer van het gelukshormoon dopamine aan. Het is eigenlijk een soort totaalpakket. De psycholoog vraagt ook: noem drie dingen waar je dankbaar voor bent, dit klinkt zweverig maar het werkt wel. Wees meer dankbaar, dan kom je vanzelf in een heerlijke flow.

### Welke voedingsmiddelen zijn extra goed voor vrouwen in de overgang?

Broccoli, kurkuma (zelf drink ik dagelijks een kopje kurkumamelk), avocado, ongebrande amandelen en haver. Voor vrouwen met een notenallergie nog een

kleine tip om kikkererwten te roosteren in de oven met lekkere kruiden, bijvoorbeeld gerookte paprika of ras-elhanout.

En als het nodig is om voedingssupplementen te gebruiken, kijk dan of deze biologisch zijn dan worden ze beter opgenomen in het lichaam. Het duurt zo'n zes weken voordat het lichaam dit accepteert en het gaat werken, dus geef het even de tijd. Dit geldt ook voor afvallen of je levensstijl gezonder maken, het is een proces en dat kost tijd. Het heeft bij mij ook een tijdje geduurd voordat ik voelde: dit is het, hier voel ik mij goed bij. En dat is voor iedereen verschillend. En mocht je bepaalde aandoeningen hebben of medicatie gebruiken, stem dan eerst met je behandelend arts af of het geen kwaad kan om supplementen te gebruiken.

### Hoe groot is de stap voor vrouwen om naar een voedingsdeskundige te gaan?

Ik hoop niet zo groot. Even voor mijzelf sprekend, wil ik het laagdrempelig houden en denk ik dat mijn eigen ervaring hier erg helpend in kan zijn. Maar het kan voor sommige vrouwen best een stap zijn, omdat ze met de neus op de feiten worden gedrukt. Ik ga niet zeggen dat ze dingen niet mogen, maar leer ze wel hier anders mee om te gaan. Zodra je weet wat je lichaam nodig heeft, wat voor effect bepaalde voedingsstoffen op jou hebben, welke voedingsmiddelen goed voor je zijn en welke je misschien beter even niet kunt gebruiken, boek je al heel veel winst. En ontdek je dat gezond eten ook heel lekker kan zijn, dat het snel kan en dat je geen concessies hoeft te doen in smaak. En als je toch iets wilt eten of drinken wat minder goed voor je is, dan weet je wat dit doet en kun je hier een bewuste keuze in maken. En geniet er dan ook van! Zo is het goed vol te houden.

En lukt het even niet, wees dan niet te streng voor jezelf. Ik hoor nog te vaak verhalen van vrouwen die ontmoedigd zijn en denken: "Ik ben nu toch al slecht bezig, dan kan die zak chips wel helemaal leeg." De voedingsindustrie speelt daar natuurlijk ook op in. We maken allemaal weleens een uitglijer, we staan weer op en gaan dan lekker door op de goede weg. Het heeft allemaal te maken met gewoontes doorbreken, en daar ben ik voor om je bij te helpen.

### Nog even over stress, ik sprak laatst een yogadocent en zei vertelde dat al die dingen die we van onszelf 'moeten' ook stress opleveren. Als je aan yoga MOET doen van jezelf, dan is dat de zoveelste taak op je to do lijst en zorgt dat voor meer stress.

Dat herken is wel. Ik MOET 4x per week sporten, want dat is goed voor mij. Ik MOET ontstressen, want dat is goed voor mij. Dit is allemaal erg negatief. Ook ik ben goed in 'moeten' en laten we dit woord vervangen door 'mogen'.

Ik zal ook een tip delen die mij heeft geholpen toen ik erg vermoeid was en slecht sliep. Van mijn fysiotherapeut, die ook slaapcoach is, kreeg ik de tip om als je 's ochtends wakker wordt nog even 10 minuten te blijven liggen en met je ogen dicht jezelf een aantal vragen te stellen, zoals: wat wil ik van deze dag? Waar ben ik dankbaar voor? Ik vond het nogal zweverig en dan moet ik ook nog 10 minuten eerder mijn wekker zetten, die toch al om 5.00 uur gaat... Maar ik wilde het toch een kans geven, baat het niet dan schaadt het niet, en het werkt echt!

Normaal als ik voor het rode stoplicht stond, dacht ik: hè weer rood! Nu voel ik me rustig. Of baalde ik van de file. Nu denk ik: ok file, ik zit gelukkig niet in het ongeluk. Mijn gedachten zijn veel positiever. Dus hoewel ik niet van het zweverige ben, werkt dit echt goed. Net als manifesteren. In de covidperiode had ik een visionboard gemaakt en daar kijk ik af en toe naar en daar is ondertussen driekwart al van uitgekomen. Dat wil je toch iedereen meegeven?! Met een goed gevoel de dag doorkomen en genieten van kleine geluksmomentjes.

Ik vind het bijvoorbeeld heerlijk om complimentjes te geven. Maar iemand zei daarover: "dat is ook oordelend, want wie ben jij om te oordelen dat iemand er goed uitziet?" Nou dat gaat me te ver. Ik weet zelf hoe fijn het is om een complimentje te krijgen. En als ik het vind, dan deel ik dat. Wij vrouwen zijn er vaak niet zo goed in om complimentjes te ontvangen. Hoe vaak zegt een vrouw die een complimentje krijgt over bijvoorbeeld de jurk die zij aanheeft: "oh, die was maar 20 euro" of "die hing al een tijdje in de kast".

Ik betrapte mezelf er laatst op toen iemand tegen mij zei: "Jij hebt echt hele mooie benen, je kunt zien dat je sport". Terwijl mijn eerste reactie was: mijn benen zijn verschrikkelijk, maar dat zie je niet als je een broek aan hebt. Die cellulitis gaat niet weg, hoeveel ik ook train. Die reactie in mijn hoofd was meteen weer negatief. Een andere dame in het gezelschap waar ik mee sport en die weet hoe lelijk ik mijn benen vind, keek mij al aan met een blik van: 'je gaat er toch niet iets negatiefs over zeggen...'. Maar ik was me van mijn eerste reactie bewust en stamelde: 'dank je'.

### We hebben al veel besproken, zijn er nog een paar do's and dont's?

Ja, daar ga ik weer. Meer groenten! Meer bewegen/sporten. Pas op met alcohol en suiker. Bijna al het eten uit de supermarkt is bewerkt en bestaat uit suiker, dus wees je daarvan bewust. Dit geldt ook voor tussendoortjes, zoals: de ontbijtkoekrepen, kant-en-klare yoghurtjes, etc. Sinds de jaren 80 zijn er pas tussendoortjes gekomen en je kunt tegenwoordig op iedere hoek van de straat eten kopen. Probeer zoveel mogelijk zelf te maken. En heb je hulp nodig bij het maken van een voedingsschema of recepten, kijk dan eens wat een voedingsdeskundige voor jou kan betekenen.

**Wil je meer lezen over Odette, neem dan eens een kijkje op haar website: [myhappybalance.nl](https://myhappybalance.nl)**

*of neem contact met haar op via 06 - 215 44 237  
of per mail: [odet@myhappybalance.nl](mailto:odet@myhappybalance.nl)*

## Opeens een appel?

# Veranderend lijf door de overgang...

Wanneer je in de overgang komt, dan kun je soms merken dat je zwaarder wordt en dat je figuur verandert; een regelmatig genoemde klacht! Of liever gezegd: frustratie. En dat klopt in veel gevallen ook; gemiddeld kunnen vrouwen in deze periode 2 tot 4 kg zwaarder worden.

### HOE KOMT DIT?

Tijdens en na de overgang daalt je energiebehoefte; door de daling van het hormoon oestrogeen gaat de stofwisseling op een lager pitje en neemt je spiermassa af. Dit betekent dat je met minder calorieën toe kunt en dat je eigenlijk je voedingspatroon hierop aan moet passen. Doe je dit niet, dan worden alle overbodige calorieën omgezet in lichaamsvet. Zie ook het interview met de voedingsdeskundige elders in dit magazine.

Tijdens en na de overgang kun je ook merken dat je vetverdeling verandert; je benen worden dunner en je slaat meer lichaamsvet op ter hoogte van je buik, je tailleomvang neemt toe. Je vrouwelijke silhouet kan na de overgang dus in een meer

mannelijke variant veranderen, van peer naar appelvorm.

### BUIKVET

Enige vorm van buikvet is geen probleem, te veel brengt echter gezondheidsrisico's met zich mee, zoals een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en ontstekingsklachten. De daling van oestrogeen heeft namelijk niet alleen effect op de stofwisseling, maar ook op de gevoeligheid voor insuline.

### BEWEGING

Wat je ook vaak ziet is dat naarmate vrouwen ouder worden ze minder gaan bewegen dan dat ze gewend waren. Hierdoor neemt ook het spierweefsel af, bovenop de afname door de daling van oestrogeen. Dit heeft tot gevolg dat je minder energie verbruikt; ook in rust. In rust gaat je energieverbruik namelijk gewoon door - basaal metabolisme genoemd - en aangezien een spiercel meer energie verbruikt dan een vetcel, ligt hier een deel van de oplossing: spieropbouw door (matig)krachttraining en beweging!

Dit is ook goed voor de botten. Door het trainen van je spieren neemt de gevoeligheid voor insuline weer toe. En door het vergroten van je spiermassa verbruik je meer energie en gaat ook de energie die je in rust verbrandt weer omhoog, zelfs tijdens je slaap.

### SLAAP

Slaap kan ook een rol spelen in gewichtstoename. Goed slapen draagt bij aan veel herstelprocessen. Onvoldoende slaap daarentegen zorgt er onder andere voor dat het evenwicht tussen de hormonen leptine (verzadigingshormoon) en ghreline (hormoon dat de eetlust opwekt) uit balans raakt. Hierdoor krijgt je niet op tijd het signaal dat je genoeg gegeten hebt; je voelt je niet verzadigd en je blijft trek houden.

Slecht slapen kan er ook voor zorgen dat je vermoeid en prikkelbaar bent, waardoor je weinig weerstand kunt bieden tegen zogenaamde troostvoeding (cravings) en stressgevoeliger bent. Gevolg: je eet meer dan je nodig hebt en je wordt zwaarder. Het ervaren van (veel) stress heeft sowieso een negatief effect op je stofwisseling en werkt insuline-resistentie in de hand; je raakt in een vicieuze cirkel.

Een gevarieerd voedingspatroon, ontspanning en beweging is hét advies om een gezond gewicht te bereiken en te behouden; voor, tijdens en na de overgang! Je zult je er absoluut beter bij voelen en ook de kwaliteit van slapen zal hierbij omhoog gaan. Een tip: begin met kleine aanpassingen in je leefstijl, dan is de kans dat je het volhoudt vele malen groter dan dat je rigoreus het roer omgooit.

