

"Juiste voeding maakt menopauze pak draaglijker"

nieuws

Vrouwen hoeven niet langer bang te zijn voor de menopauze. Meer nog, ze kunnen zich door die moeilijke periode heen eten. Niet met kilo's chocolade, maar met gezond voedsel. Bosbessenjam helpt tegen vergeetachtigheid, eieren tegen droge ogen, tomaten tegen opvliegers. 'Fit in de menopauze' heet het nieuwste boek van journaliste, schrijfster en tv-persoonlijkheid Mimi Smith.

🕒 11 SEPTEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

▫
Vrouwen hoeven niet langer bang te zijn voor de menopauze. Meer nog, ze kunnen zich door die moeilijke periode heen eten. Niet met kilo's chocolade, maar met gezond voedsel. Bosbessenjam helpt tegen vergeetachtigheid, eieren tegen droge ogen, tomaten tegen opvliegers. 'Fit in de menopauze' heet het nieuwste boek van journaliste, schrijfster en tv-persoonlijkheid Mimi Smith. Barstensvol heerlijke recepten tegen de klachten, uitleg over de menopauze, maar ook met een fikse dosis peptalk.

"Afgeschreven na je vijftigste? Een fabeltje, je maakt een nieuwe start", zegt Mimi Smith. Ze is zelf het beste bewijs dat er nog een leven is na de menopauze. Al is ze de 65 voorbij, vorig jaar vloog ze nog met een luchtballon over Myanmar, werkte vervolgens thuis in Knokke aan haar nieuwe boek en dit najaar vertrekt ze naar China om reisverhalen te schrijven. "Ik ben nog altijd druk bezig, dat is nu eenmaal de aard van het beestje".

Ze schreef vier jaar geleden al een echte gids over de menopauze, maar speelt nu in op de trends van wellness en gezondheid. Vrouwen kunnen beter zelf het heft in handen nemen om hun menopauze te verlichten, bijvoorbeeld door te kiezen voor gezonde voeding. Heel kort samengevat: gezonde voeding houdt je lichaam fit, verkeerde voedingswaren putten je lichaam uit. Zo gaat je maag zich vanaf je vijftigste echt verzetten tegen eten dat te vet, te zout of te zwaar is. Ook al heeft je lichaam minder calorieën nodig, de nood aan vitamines en mineralen blijft even hoog. Het juiste voedsel kan je helpen om de vervelende kantjes van de overgang "te counteren".

Beetje depri? Je kunt volgens Mimi Smith het peil van het gelukshormoon serotonine in de hersenen verhogen door koolhydraten te eten. Denk tijdig aan volkorenbrood en -pasta, banaan, walnoten, gedroogde abrikozen, maar ook de eiwitten van kip, kalkoen en melk. Alcohol vermijden is een

must. Van een glas te veel word je nog gedeprimeerder. Minder zin in seks? Doe iets aan je zinkgebrek, zet volop zeevruchten, haring, zaden en noten op je menu.

Bang voor broze botten? Soja verhoogt de botmassa en de dichtheid ervan. De beste bronnen zijn sojaspruiten, tofoe, tempé, sojadrink, linzen, erwten, ginseng, groene thee, koemelk en bier. Gebruik kaas en melk met mate. Er zit ook kalk in bladgroenten, spinazie, vette vis en gepelde amandelen. Omdat je bloed 's nachts calcium uit je beenderen trekt, is het een aanrader om elke avond een glas magere melk te drinken voordat je onder de lakens kruipt.

Opvliegers? Pas op voor cafeïnerijke drankjes. Twee tot drie koppen koffie of thee per dag is geen probleem, maar meer moet je echt laten. Zet veel meer tomaten, paprika en broccoli op het menu. Eet dagelijks sojaproducten. Droge ogen? Eet meer spinazie, boerenkool, broccoli of maïs. Of een doodgewoon ei. Vergeetachtig? Bessen, druiven en rode wijn beschermen je tegen aftakeling. Zelfs jam van bosbessen, bramen of cassis heeft een heilzame werking.(KS)

Meer informatie: '[Fit in de Menopauze](#)', uitgeverij Van Halewyck, 424 blz, 19,95 euro.

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)