DIE PENS...

Waar komt-ie ineens vandaan na de overgang?

Waarom je lijf na je 50e anders reageert -
en wat je zelf kunt doen om weer grip te krijgen op je buik.

Zonder streng dieet. Zonder jezelf uit te hongeren.
En zonder iedere dag op de weegschaal te staan.



KERN gezond met Gerry

Gerry van Stiphout | Orthomoleculair therapeut
& overgangsspecialist

Wat ga je ontdekken?

Die buik na je 50e is niet alleen een kwestie van 'te veel eten'. Je hormonen veranderen, je lichaamssamenstelling verandert en spieren worden belangrijker dan vroeger.

01 Waarom zit het ineens rond je buik?
Wat de overgang doet met je vetverdeling en lichaamssamenstelling.

02 Waarom minder eten niet altijd slimmer is
Wat er gebeurt als je alleen op calorieën en kilo's focust.

03 Eiwitten én spieren
Waarom bouwstoffen zonder trainingsprikkel maar het halve verhaal zijn.

04 Krachttraining na je 50e
Niet om jezelf af te beulen, maar om je lichaam sterk te houden.

05 Slaap, stress en dagelijkse beweging
Waarom ook die invloed hebben op wat je uiteindelijk volhoudt.

Het doel: niet nóg harder je best doen, maar begrijpen waarom je lijf nu iets anders nodig heeft.

Ik dacht: gewoon wat beter je best doen



Tot mijn 50ste was het eigenlijk heel simpel.

Kwam ik een kilootje aan? Dan lette ik een weekje wat beter op en die kilo was weer weg.

Tot iemand tegen mij zei:

‘Wacht maar tot je 50 bent. Dan gaat dat niet meer zo makkelijk.’

Ik dacht: ja hoor. Dan moet je gewoon wat beter je best doen.

Nou, daar kwam ik dus nog wel achter. Na mijn 50ste kwam er ieder jaar zo'n beetje een kilo bij. Waar ik vroeger even wat beter oplette en hem weer kwijt was, bleef hij nu gewoon zitten.

Ik at niet ineens veel meer. Ik was niet gestopt met bewegen.

Dus waarom werkte wat ik altijd had gedaan ineens niet meer?

Toen ik me ging verdiepen in de overgang, voeding en het ouder wordende vrouwenlichaam, begon ik het te begrijpen.

> **Het was niet alleen een kwestie van discipline. Mijn lijf was veranderd.**

En als je lijf verandert, moet je misschien ook anders gaan kijken naar wat het nodig heeft.

1. Waarom zit het ineens juist rond je buik?

Veel vrouwen herkennen hetzelfde: het getal op de weegschaal verandert misschien niet eens enorm, maar de vorm van hun lichaam wel.

Waar is mijn taille gebleven?

Rond de menopauze daalt de hoeveelheid oestrogeen sterk. Tegelijk worden we natuurlijk ook ouder. Die twee processen lopen door elkaar heen.

Wat we wél zien: de vetverdeling verandert. Voor de menopauze slaat een vrouwenlichaam relatief vaker vet op rond heupen en bovenbenen. Na de menopauze verschuift dat vaker richting de buik.

Dus: hetzelfde gewicht kan er na je 50e anders uitzien.

Daarnaast kan de verhouding tussen vetmassa en vetvrije massa veranderen. Je kunt wat spiermassa verliezen en tegelijkertijd wat vetmassa opbouwen. Dan zegt de weegschaal maar een deel van het verhaal.

En buikvet is niet allemaal hetzelfde. Het zachte vet dat je kunt vastpakken zit onder de huid. Daarnaast bestaat er visceraal vet: vet dat dieper in de buik rond de organen ligt. Juist na de menopauze zien we vaker een toename van vetopslag in de buikregio.

Daarom kijk ik liever naar taille, spierkracht, beweging en eetpatroon dan alleen naar dat ene getal op de weegschaal.

2. Dus gewoon nóg minder eten?

Dat is vaak de automatische reactie. Je broek zit strakker, dus er moet minder naar binnen.

Eén boterham minder. Ontbijt overslaan. Geen aardappelen meer. En als het even kan ook nog hongerig naar bed.

Want minder erin = minder eraan. Toch?

Voor vetverlies blijft de hoeveelheid energie die je binnenkrijgt belangrijk. Maar na je 50e wil je niet alleen gewicht kwijtraken. Je wilt óók je spieren zo goed mogelijk behouden.

Als je alleen maar steeds minder gaat eten, zonder op eiwitten en krachttraining te letten, kan een deel van het verloren gewicht ook uit vetvrije massa komen.

De betere vraag is niet: hoe kan ik zo weinig mogelijk eten? Maar: hoe eet ik zó dat ik vetverlies ondersteun én mijn spieren blijf voeden?

Kijk daarom naar de kwaliteit én de hoeveelheid.

- Een duidelijke eiwitbron bij iedere hoofdmaaltijd.
- Veel groente en vezelrijke producten voor volume en verzadiging.
- Goede vetten, maar wel bewust - vet levert relatief veel energie.
- Voldoende drinken.
- Drie volwaardige maaltijden kunnen voor veel vrouwen meer rust geven dan de hele dag door iets pakken.

Niet bang zijn voor eten. Wel zorgen dat wat je eet ook echt iets toevoegt.

3. Eiwitten: bouwstenen, geen wondermiddel

Eiwitten worden vaak verkocht alsof ze vanzelf voor een strakke buik zorgen. Dat doen ze niet.

Maar ze zijn wél belangrijk, juist omdat je naarmate je ouder wordt bewuster moet omgaan met het behoud van spiermassa.

> **Eiwitten leveren de bouwstenen. Krachttraining geeft je lichaam de reden om ermee te bouwen.**

Voor actieve vrouwen is ongeveer 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag een bruikbare praktische richtlijn.

Weeg je 70 kilo? Dan is dat ongeveer 84 tot 105 gram per dag.

Maar minstens zo belangrijk: verdeel die eiwitten over je maaltijden. Een beetje bij het ontbijt, een beetje bij de lunch en een flinke portie bij het avondeten werkt praktischer dan bijna alles 's avonds proberen in te halen.

Waar zit mijn eiwit?

Voorbeelden: eieren, vis, kip, vlees, kwark, yoghurt, hüttenkäse, peulvruchten, tofu en tempeh.

Etiket lezen: kijk naar eiwit per 100 gram én naar hoeveel je daadwerkelijk eet. 10 gram per 100 gram wordt 20 gram als je 200 gram eet.

Een eiwitshake kan handig zijn als aanvulling. Collageen telt niet één-op-één mee als volwaardige eiwitbron, omdat de aminozuursamenstelling anders is.

4. Je spieren worden na je 50e nóg belangrijker

Spieren zijn veel meer dan iets voor sterke armen of strakke benen.

Ze helpen je bewegen, sterk blijven en spelen een belangrijke rol bij de verwerking van glucose. Bovendien is spiermassa onderdeel van je vetvrije massa.

En juist die spiermassa wil je niet achteloos inleveren.

Vanaf middelbare leeftijd wordt het lastiger om spiermassa en spierkracht vanzelf te behouden. De overgang is daarbij geen los knopje dat alles veroorzaakt; leeftijd, hormonen, activiteit en voeding werken samen.

Daarom kan dezelfde aanpak die op je 35ste prima werkte op je 55ste minder slim zijn. Alleen minder eten en méér cardio doen kan het doel voorbijschieten als je je spieren ondertussen onvoldoende prikkelt en voedt.

> **Na je 50e train je niet alleen om calorieën te verbranden. Je traint om je lichaamssamenstelling te beïnvloeden.**

En dat is ook waarom ik zo vaak over krachttraining begin. Niet omdat iedereen een bodybuilder moet worden. Maar omdat je je lichaam duidelijk wilt maken:

Deze spieren heb ik nog nodig. Houden dus.

Krachttraining hoeft niet ingewikkeld te zijn

Wandelen is fantastisch. Voor je hoofd, conditie en dagelijkse beweging.

Maar wandelen geeft je spieren niet dezelfde prikkel als weerstandstraining.

Probeer daarom twee tot drie keer per week je grote spiergroepen bewust uit te dagen.



Thuis beginnen kan al met:

- 10 keer opstaan uit een stoel zonder je handen.
- Squats terwijl de koffie doorloopt.
- Push-ups tegen het aanrecht of de muur.
- Een wall sit.
- Waterflessen of boodschappentassen als gewicht.
- Kuitheffingen op de trap.

Het belangrijkste is dat het op den duur uitdagend wordt. Kun je een oefening moeiteloos twintig keer? Dan heeft je spier waarschijnlijk een zwaardere prikkel nodig.

Sterker worden vraagt om opbouw: iets meer weerstand, meer herhalingen of een moeilijkere variant.

En honderd buikspieroefeningen? Goed voor sterkere buikspieren. Maar je kunt je lichaam niet opdracht geven om alleen het vet boven die spieren weg te halen.

5. En dan heb je nog slaap en herstel



Slecht slapen is geen detail als je aan je gewicht en gezondheid wilt werken.

Na een slechte nacht heb je vaak minder energie om te bewegen en wordt gezond kiezen simpelweg lastiger.

Rond de overgang kunnen opvliegers, nachtzweten en vaker wakker worden daar nog een schepje bovenop doen.

Ik heb toch in bed gelegen? Waarom ben ik dan nog steeds moe?

Koffie kan daarbij een onderschatte rol spelen. Cafeïne blijft uren actief. Slaap je slecht? Probeer dan eens een paar weken geen cafeïne meer te nemen na 14.00 uur en kijk wat het met jou doet.

En nog zo'n simpele: loop na een maaltijd tien minuten. Spieren nemen tijdens beweging glucose op en een korte wandeling na het eten kan de glucosepiek na de maaltijd helpen dempen.

> **Geen sportkleding. Geen ingewikkeld schema. Tien minuten. Rondje lopen. Klaar.**

Dat ene rondje gaat je pens niet wegtoveren. Maar dit soort kleine gewoontes telt op - en is vaak beter vol te houden dan twee weken extreem doen.

Oké Gerry, waar begin ik morgen?

Niet met tien nieuwe regels. Kies eerst de basis die het meeste verschil kan maken.

Mijn 5-puntencheck tegen die pens

1. Eiwit: zit er bij iedere hoofdmaaltijd een duidelijke eiwitbron?

2. Kracht: daag je spieren minimaal twee keer per week echt uit?

3. Voeding: eet je vooral voeding die verzadigt en voedingsstoffen levert?

4. Beweging: beweeg je ook buiten je sportmomenten, bijvoorbeeld na een maaltijd?

5. Herstel: geef je slaap en rust net zoveel aandacht als eten en sporten?

Je hoeft niet vanaf morgen op sla, water en lucht te leven. En je hoeft ook niet iedere dag in de sportschool te staan.

Begin bij de basis.

K - Krachtige voeding E - Energie & Beweging
R - Rust & ontspanning N - Natuurlijk herstel

Niet nóg harder vechten tegen die pens. Eerst begrijpen wat je lijf nu nodig heeft.

En als het niet alleen die pens is?

Misschien doe je veel van bovenstaande al.

Maar slaap je nog steeds slecht, heb je opvliegers, weinig energie, rommelende darmen, een wattenhoofd of een korter lontje.



Dan zou mijn advies niet automatisch zijn: eet nóg minder en ga nóg meer bewegen.

Dan wil ik weten wat er bij jóu speelt.

Hoe eet je? Hoe slaap je? Hoe beweeg je? Hoe zijn je darmen? Hoe is je energie? Hoeveel stress ervaar je? Welke andere klachten zijn er?

En als daar aanleiding voor is, kunnen we gericht meten om te kijken waar extra aandacht nodig is.

Want gokken kan iedereen. Ik wil liever weten waar we aan moeten werken.

Herken jij jezelf hierin?

Dan kunnen we vrijblijvend kennismaken. We kijken samen naar jouw klachten, wat je al hebt geprobeerd en waar voor jou de eerste winst te behalen is.

Geen standaardlijstje. Geen volgend streng dieet. Wel kijken naar jouw lijf, jouw klachten en wat jij nodig hebt.

KERN gezond met Gerry
Gerry van Stiphout
Orthomoleculair therapeut & overgangsspecialist

kerngezondmetgerry.nl
06-55331986