

Minder kwaaltjes  
Beter eten  
Gezond gewicht

Met praktische uitleg  
en een weekmenu  
om meteen uit te proberen

# PuurGezond cursus

## Overgang



PuurGezond de overgang door

# Elke vrouw maakt het mee

**Tijdens de overgang verandert de hormoonbalans in je lichaam en verdwijnt de vruchtbaarheid. Het is een fase die elke vrouw doormaakt. De ene vrouw merkt er nauwelijks iets van, de andere vrouw heeft jarenlang last.**

In de media is er de laatste tijd veel aandacht voor de overgang en dat is fijn. Het taboe gaat er een beetje van af, je kunt als vrouw nu rustig zeggen dat je een opvlieger hebt, of naar de dokter gaan voor een hormoonpreparaat. Of je kunt rouwen om het feit dat je vruchtbaarheid verdwijnt en je niet (nog) een kind kunt krijgen.

Het is wel jammer dat er vooral aandacht is voor de negatieve kanten van de overgang. Want er zijn zeker ook positieve gevolgen van de overgang. Je wordt om te beginnen uiteindelijk niet meer ongesteld, iets dat veel vrouwen echt heel fijn vinden. Veel vrouwen voelen zich na de overgang veel beter en emotioneel stabiel. Wijzer ook! Je krijgt meer zelfvertrouwen en meer tijd voor jezelf.

In deze cursus bespreken we de manieren waarop je door gezond eten en leven de kwaaltjes rondom de overgang zoveel mogelijk kunt aanpakken. Gezond leven heeft veel invloed op de hormoonbalans en op de manier waarop jij lekker in je vel kunt zitten.

## Wat is precies de overgang?

De overgang is de fase waarin de menstruatiecyclus verandert en steeds onregelmatiger wordt, tot aan de menopauze en dan de post-menopauze. Als de voorraad eicellen in je eierstokken afneemt, maak je ook minder van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen aan. De daling van oestrogeen in je lichaam merk je vaak aan allerlei verschijnselen.

De overgang bestaat uit 3 fasen:

- De overgang start met de perimenopauze: je merkt de eerste hormonale veranderingen. Je krijgt bijvoorbeeld al opvliegers of stemmingswisselingen, ook terwijl je nog gewoon maandelijks ongesteld wordt. Later zal de menstruatie steeds onregelmatiger worden.
- De perimenopauze eindigt met de menopauze. Dit is het moment van de laatste menstruatie. Wanneer de laatste menstruatie is, kun je altijd pas achteraf zeggen. Als je een jaar niet gemenstrueerd hebt, was die laatste keer de menopauze. Dit markeert het einde van de zogenoemde "vruchtbare periode".
- Na de menopauze is er nog de post-menopauze. In deze fase stelt je lichaam zich in op de nieuwe, blijvende, hormoonbalans.

Gemiddeld duurt de gehele overgang 4 tot 6 jaar. Zoals je misschien wel herkent uit je omgeving, verschilt dit echter enorm per vrouw. Sommige geluksvogels zijn er binnen enkele maanden al vanaf en bij anderen kan het zelfs tientallen jaren duren. Gemiddeld heeft een vrouw op haar 51ste haar laatste menstruatie.

## Wat merk je van de overgang?

De verandering van de hormonen kun je op allerlei manieren merken, zowel op lichaam als geest. De klachten en kwalen zijn per vrouw verschillend en ook de ernst verschilt nogal. De grote meerderheid van de vrouwen (80 procent) zegt dat ze door de overgang een of meerdere klachten hebben. Dit zijn veel voorkomende klachten:

- Opvliegers
- Nachtelijk zweten
- Slecht slapen
- Prikkelbaar, wisselende stemmingen of somberheid
- Vergeetachtigheid
- Veranderingen in de menstruatie: heviger of juist minder, onregelmatig
- Slijmvliesveranderingen aan urineleider en vagina, daardoor soms pijn bij het vrijen
- Minder soepele huid, droge huid
- Spierpijn of pijn in gewrichten
- Urineverlies
- Verzakking van baarmoeder of blaas
- Gewichtstoename, vooral rond de buik

Na de menopauze neemt het risico op bepaalde ziekten toe. Zo worden je botten minder sterk en heb je kans op osteoporose. Ook neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Voor de overgang beschermt het hormoon oestrogeen tegen een te hoog cholesterol. Dat is een van de redenen dat hart- en vaatziekten meer voorkomen bij mannen dan bij vrouwen. In de overgang daalt het oestrogeen en valt die bescherming grotendeels weg. Daardoor maken vrouwen als het ware een soort "inhaalslag" en neemt hun risico op hart- en vaatziekten toe. Voordeel is dat veel vrouwen met migraine of regelmatige hoofdpijn na de overgang nauwelijks meer aanvallen hebben.

## Opvliegers

Opeens krijg je het warm, je oksels beginnen te klotsen, je wangen krijgen de kleur van een overrijpe tomaat en je hartslag schiet omhoog. Ja hoor, weer een opvlieger! Hoe ontstaan ze? De schommelende hormonen in de overgang zorgen niet alleen voor verandering in je vruchtbaarheid, maar ook voor verandering in je temperatuurregulatie. Je temperatuur wordt bepaald in je hersenen. Een laag oestrogeengehalte is voor de hersenen een teken dat je het koud hebt. In de overgang wisselt je oestrogeengehalte voortdurend van hoog naar laag. Je hersenen denken bij een laag niveau dat je het koud hebt, ze zetten de lichaamsverwarming op standje 10 en daar komt de opvlieger. Deze warmtevlagen kunnen dertig seconden tot enkele minuten duren.

Je kunt rekening houden door laagjes te dragen, zodat je snel iets kunt uittrekken. In je voeding hebben soja, salie en foliumzuur mogelijk een beschermend effect (lees hier meer over vanaf bladzijde 6). Er zijn ook voedingsmiddelen die juist opvliegers kunnen uitlokken. Dit zijn alcohol, cafeïne en pittig gekruid eten.



# Ga voor optimale gezondheid

Het beste wat je kunt doen tijdens de overgang is goed voor je lichaam zorgen. We hebben 5 gouden regels voor je:

## 1: Kies voor voeding, niet voor vulling

Om je lijf in balans te houden en te krijgen, is optimale voeding nodig. Optimaal betekent dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Varieer daarom volop en eet elke dag onbewerkte, verse producten. Denk aan groenten, fruit, vis, noten, ongezoete zuivel, olijfolie, volkorenbrood, zilvervliesrijst en eieren. Want juist die pure producten leveren volop voedingsstoffen. Dit in tegenstelling tot geknutselde producten die bedacht zijn door de industrie zoals zakjes en pakjes en kant-en-klaarmaaltijden. Die bestaan uit geraffineerde producten waar weinig voedingsstoffen meer in zitten en waaraan vaak veel zout, suiker en allerlei hulpstoffen zijn toegevoegd. Het gevolg is dat je er van door kunt blijven eten. Dit is geen voeding, maar puur vulling en deze producten kun je dus beter vermijden.

## 2: Manage je vetweefsel

Heb je wat overtollige kilo's rondom je buik? Je zou het niet verwachten, maar deze vetcellen zijn ware hormoonfabriekjes. Ze maken hormonen die

je helpen verzadigen (dat is fijn), maar ze kunnen ook hormonen maken die je stofwisseling in de war schoppen (dat is minder fijn), bijvoorbeeld door je minder gevoelig te maken voor het hormoon insuline. Dit noemt men insulineresistentie. Als insuline minder goed werkt, gaat je lichaam er meer van maken. Het nadeel van veel insuline is dat het zorgt voor vetopslag. Dit kan er dus voor zorgen dat je nog meer aankomt. Een gezond gewicht is een van de beste voorwaarden voor een gezonde hormoonbalans. Ben je te zwaar? Probeer dan af te vallen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, dat weten we. Bij insulineresistentie en diabetes kan het zinvol zijn om minder koolhydraten te eten. Op onze website [PuurGezond.nl](http://PuurGezond.nl) kun je meer lezen over koolhydraatbeperkt eten, of overleg met een PuurGezond professional.

Er is overigens ook iets positiefs aan de kilo's op je heupen en bovenarmen. In dat vetweefsel wordt oestrogenen gemaakt, het hormoon dat zo daalt als je als vrouw in de overgang komt. Een beetje vetweefsel kan betekenen dat je wat minder last hebt van de overgang.



### **3: Hou je buik blij – en daarmee ook je brein**

Overall in je lijf, maar vooral in je darmen, huizen bacteriën en andere microben. Samen worden ze – in je darmen - je darmmicrobioom genoemd. Deze micro-organismen zijn van grote invloed op je gezondheid. Ze regelen je weerstand, helpen bij de spijsvertering én zijn (ook weer met de hulp van hormonen) van invloed op je humeur. Als jij zorgt dat je darmmicrobioom een optimale samenstelling heeft, dan helpt dit de hormoonbalans herstellen en je humeur gelijkmatiger maken. Hoe je dat doet? Veel vezels eten (daar zijn de groenten, fruit, noten en volkoren granen weer) en liefst ook gefermenteerde producten eten. Dat zijn producten die goede bacteriën bevatten. Voorbeelden zijn yoghurt, kwark, kefir, kimchi en zuurkool.

### **4: Zoek rust**

Als je gespannen bent, nemen de stresshormonen toe in je lijf. En die zijn écht heel goed in de boel in de war schoppen. Stress zorgt er bijvoorbeeld voor dat je meer cortisol aanmaakt en dit hormoon heeft een negatieve invloed op de slaap, op de eetlust en op het immuunsysteem. Neem dus rust en vermijd stress. Het is aan te raden om met je omgeving te bespreken waarom

je nu wat meer rust nodig hebt dan normaal. Ook met je baas! Die is er bij gebaat dat jij goed de overgang doorkomt.

### **5: Slik wat je tekort komt**

Als je stap 1 (optimale voeding) goed ter harte neemt, zul je niet gauw iets tekort komen. Bij PuurGezond zijn we ook niet voor het zomaar bij slikken van allerlei preparaten. Maar toch zijn er voedingsstoffen die je in sommige gevallen extra moet slikken in de overgang.

- Ben je boven de 50? Dan heb je dagelijks een supplement van 10 microgram vitamine D nodig. Boven de 70 jaar is 20 microgram per dag nodig. Boven de 70 geldt dat trouwens ook voor mannen. Heb je een getinte huid dan maakt je leeftijd niet uit, dan heb je altijd 10 microgram vitamine D extra nodig.
- Eet je weinig dierlijke producten? Dan kan vitamine B12 een aanrader zijn.
- Menstrueer je sterk? Dan kan soms extra ijzer nodig zijn.
- Ook voor foliumzuur en omega 3 vetzuren kan aanvulling soms zinvol zijn.

Vraag bij twijfel advies aan een PuurGezond professional of laat je bloed controleren om te kijken of er tekorten zijn.



# Welke voedingsmiddelen bieden iets extra's?

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van voedingsmiddelen op de overgang en met name op het verminderen van de bekende klachten. We bespreken ze hieronder. Misschien vind je het fijn om te proberen of deze producten jouw klachten kunnen verminderen.

## Sojaproducten

In Japan en China wordt veel soja gegeten en daar blijken vrouwen veel minder vaak last te hebben van opvliegers en nachtelijk zweten. Hoe komt dat? De werkzame stofjes in soja, de zogenaamde "isoflavonen", of "fyto-oestrogenen" lijken wat op de vrouwelijke hormonen die tijdens de overgang belangrijk zijn. Ze hebben dezelfde chemische structuur en binden zich ook aan oestrogenreceptoren in het lichaam. Zo helpen ze de hormoonhuishouding in balans te houden. Behalve in soja vind je deze gunstige stofjes ook in peulvruchten, pinda's, sommige groentesoorten, sommige fruitsoorten, sommige granen en rode klaver.

In een gemiddeld Nederlands dieet is het nog niet zo makkelijk om veel soja binnen te krijgen. Wil je toch proberen of isoflavonen bij jou helpen? Probeer dan vaker een product met soja te eten. Hieronder staat wat je kunt doen om het isoflavonengehalte van je voeding hoger te maken.

Neem dagelijks:

- Plantaardige zuivelvervangers op basis van soja zoals 1 schaaltje plantaardige yoghurt- of kwarkvervanger en 2 glazen sojadrink (sojadrink - verrijkt met calcium - in de koffie telt ook mee)
- 300 - 400 gram groenten
- 3 stuks fruit

Neem wekelijks:

- Portie peulvruchten (200 gram)
- Een portie tempé (125 gram)
- Handje pinda's in schil (40 gram)

## Salie

Salie kan mogelijk helpen om opvliegers te verminderen en om nachtelijk zweten te verminderen. Salie is een kruid dat helpt de warmteregulering in het lichaam op peil te houden. Uit onderzoek blijkt dat salie de heftigheid van opvliegers kan verminderen. Daarvoor werden wel preparaten met hoge doseringen salie gebruikt. Je zou er daarom voor kunnen kiezen om als aanvulling op je gezonde voedingspatroon een supplement met salie te gebruiken. Probeer een paar maanden of het werkt. Doet het niets, stop er dan weer mee.

Op deze natuurlijke manier kun je salie in je voeding verwerken:

Neem dagelijks:

- 2 koppen saliethee

Neem wekelijks:

- Salie in een gerecht



## Foliumzuur

Waarschijnlijk denk je bij foliumzuur, oftewel vitamine B11, aan een ander stadium in het leven, namelijk de zwangerschap. Deze veelzijdige vitamine lijkt echter ook nuttig bij het verminderen van opvliegers. Ook heeft het een positief effect bij klachten als somberheid. Foliumzuur zit vooral in groene groenten, eieren, peulvruchten, sommige noten, citrusvruchten en volkoren producten. Onderzoek laat zien dat het gebruik van 1 milligram (1000 microgram) foliumzuur per dag al na 3 tot 4 weken effect heeft op de frequentie en de intensiteit van opvliegers. Maar 1 milligram is wel flink meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 300 microgram. Als je PuurGezond eet, met veel groenten en fruit, krijg je al meer foliumzuur binnen dan de gemiddelde Nederlander. Eventueel kun je ervoor kiezen om een extra supplement te nemen.

Zo krijg je dagelijks circa 500 microgram foliumzuur binnen:

Neem dagelijks:

- 1 citrusvrucht (sinaasappel, grapefruit, mandarijn, mineola, citroen, etc.)
- 300 gram groene groente (spinazie, boerenkool, spruitjes, broccoli, kool, andijvie, Romeinse sla, rucola, etc.)
- 2 stuks fruit (zoals banaan en papaja)
- Portie noten (25 - 40 gram)

Neem wekelijks:

- Portie peulvruchten (200 gram)
- 3 eieren
- Portie bieten (150 gram)
- ½ avocado

## Omega 3 vetzuren

Ook omega 3 vetzuren blijken een gunstig effect te hebben op opvliegers en nachtelijk zweten. Omega 3 vetzuren zitten vooral in vis, met name vette vis. Goed dus om voldoende vette vis te eten, zeker 1 keer per week. Verder zit de plantaardige variant van omega 3 vetzuren onder andere in lijnzaadolie en walnoten.

Zo krijg je voldoende omega 3 binnen:

Neem dagelijks:

- Een handje noten (bijvoorbeeld walnoten)

Neem wekelijks:

- 1 portie vette vis (zalm, haring, makreel, sardines en forel)
- Lijnzaadolie of gebroken lijnzaadjes



## Vitamine A

Een vitamine dat kan helpen tegen droge slijmvliezen, is vitamine A. Een vrouw van boven de 18 heeft per dag minimaal 680 microgram vitamine A nodig. Tekorten aan deze vitamine kunnen onder andere leiden tot een droge huid, droge slijmvliezen van de ogen en droge slijmvliezen van de vagina. In de voeding vind je vitamine A vooral in lever, vis, (half)volle melk en melkproducten en boter. Groenten en fruit bevatten bètacaroteen, dit is een voorloper van vitamine A en wordt door het lichaam omgezet in vitamine A. Eet dus ook voldoende groenten en fruit!

Zo krijg je voldoende vitamine A binnen:

Neem dagelijks:

- 300 - 400 gram groenten (wortel, spinazie, boerenkool, kool, andijvie, etc.)
- 3 stuks fruit
- 1 schaaltje yoghurt, kwark of plantaardige variant
- 2 glazen (plantaardige) melk (melk in de koffie telt ook mee)

Neem wekelijks:

- 3 eieren
- 1 portie vette vis
- Roomboter (30 tot 40 gram)
- 1 keer kaas (20 gram)



## Magnesium

Magnesium is een mineraal dat mogelijk kan helpen bij somberheid. Vrouwen boven de 18 hebben dagelijks 300 microgram magnesium nodig. Nu is uit onderzoek gebleken dat een iets hogere dosering, namelijk 400 microgram per dag, kan bijdragen aan een minder sombere stemming. Magnesium komt voor in veel verschillende producten. Zo zit het bijvoorbeeld in volkoren graanproducten, groente, noten, zuivel en vlees. Een teveel aan magnesium kan diarree veroorzaken, slik daarom geen magnesiumsupplementen bovenop een gezond voedingspatroon.

Zo krijg je voldoende magnesium binnen:

Neem dagelijks:

- 300 - 400 gram groenten (spinazie, doperwten, boerenkool, kool, andijvie, etc.)
- 3 stuks fruit
- 1 schaaltje yoghurt, kwark of plantaardige variant
- 2 glazen (plantaardige) melk (melk in de koffie telt ook mee)
- 1 keer kaas (20 gram)
- 250 - 350 gram graanproducten (brood, pasta, rijst, etc.)
- 25 - 30 gram ongezoeten noten

Neem wekelijks:

- 3 eieren
- Portie peulvruchten (200 gram)

# Lekker slapen

**De laatste keer dat je lekker in slaap viel en de volgende ochtend pas wakker werd, lijkt lang geleden. Je kan niet lekker in slaap komen, ligt te woelen, ziet de uren voorbijgaan en als je dan nét lekker ligt te slapen, krijg je ineens een opvlieger of een zweetaanval. Herkenbaar?**

## **Wat kun je ertegen doen?**

Er is een aantal dingen die je kunt proberen om beter te slapen:

- Zorg voor zo min mogelijk stress
- Maak een avondwandeling
- Bouw de dag rustig af, vermijd de prikkels van beeldschermen. Lees liever een boek of tijdschrift of luister muziek
- Drink een kop ontspannende thee
- Zorg voor voldoende ventilatie in de slaapkamer
- Eet geen zware maaltijd vlak voor het slapen

Laat de gedachte los dat je minimaal 8 uur aan een stuk moet slapen. Bij een natuurlijk slaappatroon horen korte periodes dat je wakker bent – dat is heel normaal. Leg eventueel een schoon laken, handdoek en nachthemd naast je bed als je last hebt van zweetaanvallen in de nacht. Dan hoef je daar 's nachts niet naar te zoeken.



## Na de overgang: hou je botten sterk

**Om je botten sterk te houden na de overgang, is zowel een goede voeding als genoeg bewegen heel belangrijk.**

Als het gaat over eten, is calcium een belangrijke bouwsteen om botten sterk te houden. Dat moet in je voeding zitten, namelijk 1100 milligram per dag. Om het calcium op te kunnen nemen in de botten is vitamine D nodig. Omdat vitamine D ook in de huid wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht, is het gezond elke dag naar buiten te gaan. Ben je boven de 50, dan is het aangeraden om elke dag een vitamine D supplement van 10 microgram te nemen (zie ook advies 5: Slik wat je tekort komt). Zorg dat je daarvan voldoende binnenkrijgt en neem zo nodig een supplement. Behalve vitamine D en calcium zijn ook vitamine K, magnesium en andere voedingsstoffen nodig voor gezonde botten. Het beste advies: eet Puur-Gezond en let extra op (plantaardige) zuivel na de overgang.

Daarnaast is het essentieel dat je veel beweegt, met name beweging waarbij de zwaartekracht meespeelt zodat er druk op je botten komt. Voorbeelden zijn wandelen, joggen en tennis.

Zo krijg je voldoende calcium binnen:

Neem dagelijks:

- 1 schaaltje yoghurt, kwark of plantaardige variant
- 2 glazen (plantaardige) melk (melk in de koffie telt ook mee)
- 1 keer kaas (20 gram)
- Handje noten
- 300 - 400 gram groenten
- 3 stuks fruit

Neem wekelijks:

- 3 eieren
- Portie peulvruchten (200 gram)



# PuurGezond de overgang door, hoe doe je dat?

**Nu weet je wat je kunt eten om hopelijk soepel door de overgang te komen. Maar hoe ga je dat toepassen? Om het makkelijker voor je te maken, staat hieronder de visie van PuurGezond en een weekmenu om je meer inspiratie te geven.**

## 1. Eet méér!

De meest gehoorde opmerking van mensen die volgens PuurGezond zijn gaan eten: 'Wat kan ik veel eten!' Het grote voordeel van de PuurGezonde aanpak is inderdaad dat je veel kunt eten! Veel meer dan je denkt, en zonder dat je snel honger ervaart.

Bij PuurGezond draait het namelijk om eten waar je energie van krijgt. Dat zijn onbewerkte en volwaardige producten, die je veel voedingsstoffen leveren. PuurGezond staat voor lekkere maaltijden en eventueel gezonde tussendoortjes, die je honger goed stillen. Heerlijk ruime porties van bijvoorbeeld groenten, fruit, noten en peulvruchten. Bovendien is PuurGezond ook nog eens heel lekker omdat het uitgaat van volwaardige producten met veel smaak. En omdat je zo volwaardig eet, heb je veel minder kans op snoepbuien. Dit betekent overigens niet dat je nooit meer "mag" snoepen of nooit meer kunt genieten van wijn, chocolade of buitenlandse kaas.

## 2. Eetrust

Breng rust in je eetpatroon! We leven in een maatschappij waarin er de hele dag door eten beschikbaar en te koop is. Als je daar gevoelig voor bent, kan je de hele dag met eten bezig zijn. Dat geeft onrust: in je hoofd, in je buik en je gewicht. Om te beginnen je hoofd: we zijn de hele dag bezig met beslissingen nemen over voedsel. Maar liefst 200 keer per dag beslissen we of we wel of niet iets eten, en wat we dan eten!

Verder is een rommelig eetpatroon ook "rommelig" voor je spijsvertering. Die staat de hele dag aan om het eten uit je maag te halen en in je darmen te verteren. Je alvleesklier maakt voortdurend insuline aan om je bloedsuikers te reguleren

en de verzadigingshormonen krijgen nauwelijks de tijd om "te landen" in je brein.

Een onregelmatig eetpatroon heeft ook gevolgen voor je gewicht. Je eet gemakkelijker te veel als je de hele dag door eet. Bovendien wordt het hormoon insuline voortdurend aangemaakt, en dat heeft een negatief effect op je vetverbranding. Daardoor wordt afvallen moeilijker.

Breng rust aan in je eetpatroon door te kiezen voor volwaardige maaltijden en zo min mogelijk tussendoortjes. Wil je meer weten over Eetrust? Ook daar hebben we een leuke cursus over in onze webshop.

## 3. Eet wat bij je past

De "Richtlijnen goede voeding" van de Gezondheidsraad vormen de basis van het PuurGezond voedingsadvies. Maar dat wil niet zeggen dat er één voedingspatroon is dat bij iedereen past. Niemand is hetzelfde. Wat voor de een werkt, werkt niet voor de ander. Misschien ben je erg dol op brood, of moet je juist niet denken aan het eten van vis? Of zweer je 's ochtends bij havermoutpap, of sla je dat hele ontbijt liever over? Binnen PuurGezond is er ruimte voor heel veel verschillende "eetstijlen" en daarom past PuurGezond bij iedereen. Binnen PuurGezond bestaan ook geen verboden, want die werken toch alleen maar averechts. Het gaat erom dat je ervaart waar je je goed bij voelt.

## 4. PuurGezond is meer dan alleen eten

Voeding is een krachtig middel om je gezondheid te beïnvloeden, maar natuurlijk niet het enige middel. Ook lichaamsbeweging, ontspanning, naar buiten gaan en voldoende slaap horen bij een PuurGezonde leefstijl.

# De PuurGezond Piramide (1)

De adviezen voor PuurGezond zijn samengevat in de PuurGezond Piramide. Die geeft je een snel beeld van hoe je gezond en lekker kunt eten.

Rondom de PuurGezond Piramide zie je beweging. Op een lekker prominente plek en terecht: want bewegen is ongelooflijk belangrijk. Beweging versterkt je spieren en botten, verhoogt je stofwisseling, verbetert je conditie, humeur en nachtrust. Beweeg minstens 1 uur per dag!

De **eerste laag** van de PuurGezond Piramide is – onderaan - vocht. Dat is natuurlijk een echte basisbehoefte. Drink dagelijks minstens 2 liter. Water is de meest pure dorstlesser. Maar ook koffie, thee, zuivel en sappen tellen mee.

De **tweede laag** bestaat uit groenten en fruit. Deze laag legt wat eten betreft het meeste gewicht in de schaal: 300 à 400 gram groenten en 3 stuks fruit per dag. Het zijn kleurige smaakmakers. Ze leveren je vooral ook heel veel vitamines, mineralen en vezels. Eet ze bij elke maaltijd en ook als tussendoortje.

In de **derde laag** staan de plantaardige producten, die naast groenten en fruit de hoofdrol spelen in het PuurGezond eetpatroon. Plantaardige producten leveren vezels, B-vitamines en ook eiwitten. Zet daarom iedere week minimaal 200 gram peulvruchten op het menu. Noten en zaden kan je lichaam iedere dag wel gebruiken (25-40 gram). En van brood, aardappelen en graanproducten heb je dagelijks zo'n 250 tot 350 gram nodig. Eet kleine porties brood, aardappelen, pasta en rijst als je wilt afvallen.



## De PuurGezond Piramide (2)



In de **vierde laag** staan eiwitrijke producten centraal, zoals zuivel. Daarvan heb je per dag 3 porties nodig. Een portie is 150 ml melkproducten of 20 gram kaas. Van vlees, vis, eieren en tahoe heb je in totaal 125 gram per dag nodig. Ze leveren je eiwitten, vitamines en mineralen. Eiwitten geven van alle voedingsstoffen de meeste verzadiging. Eet 1 keer per week vette vis, want daarin zitten unieke omega 3 vetzuren die zo goed zijn voor hart en hersenen.

De **vijfde laag** is de laag met vetten. Die zijn belangrijker dan je misschien denkt: je lichaam heeft er elke dag 30 tot 40 gram van nodig! Vette producten leveren je vetzuren en onmisbare in vet oplosbare vitamines zoals vitamine A en D. Kies voor olijfolie en andere plantaardige olie, roomboter en "vette" smaakmakers als pesto, pindakaas en kokosolie.

In de **top van de PuurGezond Piramide** is een plekje ingeruimd voor snoep en snacks. Want natuurlijk is er ook ruimte voor een glas wijn, homemade koekjes of een stuk zelfgemaakte pizza! Hoeveel ruimte? Dat is afhankelijk van je gewicht en je activiteitenpatroon.

En dan nog **de zon**, boven aan de PuurGezond Piramide. Die staat er niet voor niets, want zonlicht heb je nodig voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Naar buiten! Minstens een kwartier tot half uur per dag, met handen en hoofd onbedekt. Buiten zijn is ook goed voor je geest, je humeur en je rust. We kunnen niet zonder zon, natuur en frisse lucht.

Het weekmenu dat hierna volgt, geeft je meer inspiratie.

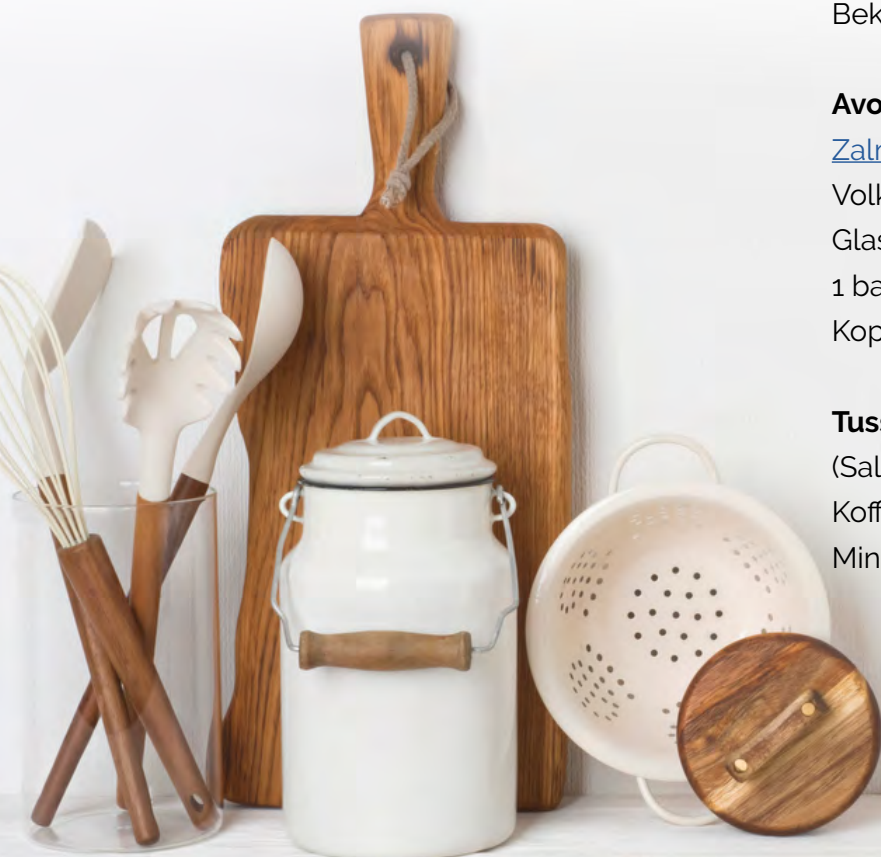


*PuurGezond  
voorbeeld  
weekmenu*



### Tips voordat je begint:

- Water: drink veel water, dat is gezond en het ondersteunt je stofwisseling. Begin elke dag met een glas water voor het ontbijt, dat heb je al binnen!
- Links: als een recept onderstreept is, kun je er op klikken en kom je meteen bij het recept op onze website uit. Open deze download eerst op je laptop, tablet of smartphone.



## Maandag

### Voor het ontbijt

Glas water

### Ontbijt

Havermoutpap van melk (of sojadrink), met 5-6 eetlepels havermout. Meng er 2 eetlepels gehakte walnoten en handje bosbessen door (eventueel uit de diepvries).

1 sinaasappel

Thee of koffie

### Lunch

Glas water

Salade met druiven en kaas:

meng voor de dressing **1 eetlepel yoghurt** met  $\frac{1}{2}$  **theelepels mosterd** en  $\frac{1}{2}$  **theelepels citroensap**.

Leg **2 handjes rode sla** en **2 handjes spinazie** op een bord, verdeel er fijngesneden bieslook en de dressing over. Garneer met wat **witte en blauwe druiven** (75 gram) en **20 gram geitenkaas** in plakjes.

1 snee volkorenbrood besmeerd met ongezouten boter en belegd met iets van vleeswaren of kaas

Beker halfvolle melk of sojadrink

### Avondeten

[Zalm uit de oven met broccolipesto](#)

Volkorenpasta of quinoa

Glas water

1 banaan

Kopje espressokoffie met een bolletje roomijs erin

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water

## Dinsdag

### Voor het ontbijt

Glas water

### Ontbijt

1 snee volkorenbrood, met ongezouten boter en belegd met 1 tomaat in plakjes en een gekookt ei  
1 kiwi en 2 mandarijnen  
1 beker karnemelk (of sojadrink)  
Kop (salie)thee of koffie

### Lunch

Glas water

1 volkoren tosti van 2 sneetjes volkorenbrood met humus, kipfilet (2 plakjes), ½ avocado en gegrilde paprika  
Salade van **1 struikje witlof** met **25 gram (fijngehakte) hazelnoten**, ½ appel in blokjes, **1 gesnipperd sjalotje** en een dressing van ½ eetlepel olie, ½ eetlepel azijn, drupje honing en een mespunt mosterd

### Avondeten

Glas water

[Courgette-spaghetti met gehaktballetjes in tomatensaus](#)

Schaaltje (soja)yoghurt met ½ appel en kaneel

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water

## Woensdag

### Voor het ontbijt

Glas water

### Ontbijt

Schaaltje (soja)yoghurt met 2 eetlepels [granola](#) en 2 pruimen.  
1 volkoren knäckebröd, besmeerd met appelstroop en een plakje kaas  
Thee of koffie

### Lunch

Rucola-bietensalade met geitenkaas:

doe **25 gram rucola** op je bord. Snij **2 gekookte bietjes** in dunne plakken en verdeel die over de rucola. Verkruiemel **35 gram geitenkaas** erover. Hak **25 gram walnoten** grof en strooi ze samen met **1 eetlepel rozijnen** over de salade. Klop een dressing van **1 eetlepel olie**, ½ eetlepel **citroensap, peper en zout** en sprenkel die over de salade.

2 sneden geroosterd volkorenbrood

1 banaan

Beker halfvolle melk of sojadrink

### Avondeten

Glas water

[Linzensoep](#)

1 snee geroosterd volkorenbrood met een halve geprakte avocado en peper en zout

1 sinaasappel

Kopje espresso met blokje pure chocolade

Maak nu vast de overnight oats voor de volgende ochtend. Meng **200 ml melk of sojadrink**, **1 eetlepel chiazaad of lijnzaad**, **1 eetlepel sesamzaad** en **40 gram havermout**. Laat dit de hele nacht in de koelkast staan

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water



## Donderdag

### Voor het ontbijt

Glas water

### Ontbijt

Overnight oats met blauwe bessen en/of frambozen (eventueel uit de diepvries)

Kop thee of koffie

### Lunch

Glas water

Omelet van 2 eieren met stukjes paprika, gesnipperd uitje en handje kastanjechampignons (fijn gesneden)

2 snee volkorenbrood

1 peer

Beker karnemelk of sojadrink

### Avondeten

[Stamppot raapstelen](#) (of spinazie)

Serveer met gerookte kipfilet in reepjes

Glas water

1 mineola

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water

Bakje rauwkost: paar plakjes komkommer, stengel bleekselderij en handje cherrytomaat



## Vrijdag

### Voor het ontbijt

Glas water

### Ontbijt

[Havermoutshake](#)

Kop thee of koffie



### Lunch

Glas water

Kidneybonensalade:

spoel **1 blikje (ongeveer 160 gram) kidneybonen** af en laat uitlekken. Snij **½ komkommer en 1 tomaat** in plakjes. Klop een dressing van **½ eetlepel citroensap, ½ eetlepel olijfolie en ½ theelepel mosterd**. Leg de kidneybonen op een schaal, leg hier plakjes komkommer op en de plakken tomaat. Druppel de dressing over de salade. Verdeel **1 handje rucola, 50 gram feta en 25 gram gehakte pecannoten** over de salade.

Beker halfvolle melk of sojadrink

### Avondeten

Glas water

[Gado gado met tempé](#)

Serveer met een flinke opscheplepel gekookte zilvervliesrijst

1 appel

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water

## Zaterdag

### Voor het ontbijt

Glas water

### Ontbijt

Snij 1 appel in schijfjes en bak de schijfjes in een klein beetje boter. Bestrooi de schijfjes met kaneel en eet ze met 150 ml (soja)yoghurt en 25 gram gemengde gehakte nootjes.

Trosje druiven

Kop thee of koffie

### Lunch

Glas water

[Kruidige bloemkoolsoep](#)

Serveer met een snee geroosterde volkorenbrood

Beker halfvolle melk of sojadrink

2 mandarijnen

### Avondeten

Glas water

Biefstuk met salade:

bak **125 gram biefstuk** rondom bruin in **een beetje boter** en laat 5 minuten rusten in aluminiumfolie, breng op smaak met peper en zout. Maak vervolgens de salade van **kropsla, 2 tomaten en stuk komkommer** in plakjes en **½ rode ui** in fijne ringen. Meng **½ eetlepel mosterd** met **½ eetlepel honing, ½ eetlepel citroensap** en **½ eetlepel olie** en meng samen als dressing.

Eet hier volkoren stokbrood bij. Lekker om te doppen in de jus en dressing.

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water

## Zondag

### Voor het ontbijt

Glas water



### Ontbijt

1 volkoren pistoletje, belegd met rauwe ham of rookvlees en plakjes komkommer

1 gekookt ei

Sap van ½ grapefruit

Kop (salie)thee of koffie

### Lunch

Glas water

[Mango-avocadosalade met garnalen](#)

1 volkoren pistoletje

Beker halfvolle melk of sojadrink

### Avondeten

Glas water

Volkoren wrap met spinazie, champignons en geitenkaas:

verwarm **1 eetlepel olijfolie** in een wok. Fruit hierin **1 kleingesneden ui** en **knoflook**. Voeg **100 gram kastanjechampignons** in plakjes toe en bij gedeelten **400 gram gewassen spinazie**. Laat slinken. Maak op smaak met **peper** en **nootmuskaat**. Vul **2 kleine volkoren wraps** met het mengsel en verdeel er **50 gram verkruidde zachte geitenkaas** over en rol op.

Serveer met een frisse salade van kropsla, komkommer en tomaat.

Schaaltje kwark met roodfruit (eventueel bessen, aardbeien of frambozen uit de diepvries) en 2 lepels gehakte walnoten

### Tussendoor

(Salie)thee

Koffie

Minimaal 2 glazen (bron)water

# Is dit goed bevallen? Wil je meer?

In onze webwinkel kun je verschillende boeken van PuurGezond bestellen.

Met de **kortingscode OVERGANG** ontvang je **3 euro korting** op je bestelling (bij een bestelling van minimaal 10 euro).



[Slank in 8 stappen](#)



[7 inzichten](#)  
voor een blijvend goed gewicht



[Eet meer!](#)



Ook hebben we nog meer korte cursussen!

- [Eetrust. Meer regelmaat, meer rust](#)
- [Hoe kan ik Mindful eten](#)
- [Hoe kan ik koolhydraatbeperkt eten?](#)
- [Hoe kan ik gezond vegetarisch eten?](#)
- [Hoe kan ik duurzamer eten?](#)

Wil je reageren op deze cursus?

Dat vinden we heel leuk!

Stuur je reactie naar [info@puurgezond.nl](mailto:info@puurgezond.nl)



PuurGezonde groet,  
Christel, Karine, Angela Sophie en Mary

Wil je hulp bij het aanpassen van je eetpatroon? In het hele land zijn er diëtisten, gewichtsconsulenten en leefstijlcoaches die je op een PuurGezonde manier kunnen begeleiden. [Vind hier een professional bij jou in de buurt.](#)



Copyright  
PuurGezond  
PuurGezond cursus Overgang  
© 2022, Scriptum communicatie over voeding en gezondheid  
Uitgegeven in eigen beheer ([info@scriptum-site.nl](mailto:info@scriptum-site.nl))  
Alle rechten voorbehouden



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

