

De rol van leefstijlgeneeskunde bij de gezondheid van de menopauze

Factsheet 1: Gezond eten tijdens de middelbare leeftijd en de menopauze

Deze fact sheet is gebaseerd op het White Paper The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Non-Pharmacologic Interventions (2025). Hierin staat duidelijke, praktische informatie over zes onderdelen van leefstijlgeneeskunde – gezonde voeding, beweging, mentaal welzijn, vermijden van schadelijke stoffen, goede slaap, gezonde relaties – om gezondheid en welzijn tijdens en na de overgang te ondersteunen.



Jaarlijks wordt de Wereld Menopauze Dag op 18 oktober gehouden.

De International Menopause Society (IMS) heeft de Wereld Menopauze Dag in 2009 opgericht. Het is een wereldwijde dag van bewustzijn waarbij er aandacht wordt besteed aan de uitdagingen die vrouwen in de overgang ervaren, en daarbij wordt stilgestaan bij de ontwikkelingen op gebied van wetenschap, onderwijs en informatiebronnen.

Als oprichter van de Wereld Menopauze Dag, bepaalt IMS elk jaar het thema, stelt commissies samen en publiceert het zogenaamde White Paper, waarbij het ook informatiebronnen opstelt voor vrouwen, zorgverleners en de gemeenschap.



Gezonde voeding in de overgang

Waarom is het belangrijk

Gezond eten speelt een sleutelrol in hoe vrouwen de overgang ervaren en in het beschermen van de gezondheid op de lange termijn. Tijdens de overgang kunnen hormonale veranderingen invloed hebben op gewicht, lichaamssamenstelling, hartgezondheid en de gezondheid van het bot. De juiste voedingskeuzes kunnen helpen symptomen te beheersen, het risico op ziekten te verlagen en het algehele welzijn te ondersteunen.

Algemeen

Wereldwijd is een slechte voedingstoestand – zowel te lage voedingstoestand als obesitas – een belangrijke uitdaging voor de gezondheid. Slechte voedingsgewoonten zorgen jaarlijks voor miljarden mensen met hartziekten, diabetes en andere aandoeningen. Een gezond dieet moet voedingskundig passend, cultureel acceptabel en milieuvriendelijk duurzaam zijn. Dit betekent dat de focus moet liggen op plantaardige voedingsmiddelen, het beperken van rood en bewerkt vlees, en het verminderen van toegevoegde suikers.



Voeding en gezondheid

Wat eten heeft direct effect op gezondheidssuitkomsten:



Gezondere voeding is gerelateerd aan lagere kans op hartaandoeningen, type 2 diabetes en verschillende soorten kanker.



Ultrabewerkt voedsel (zoals verpakte snacks, suikerdrankjes, fastfood) zijn gerelateerd aan hogere kans op hartaandoeningen, verminderde mentale gezondheid en vroegtijdig overlijden.



Bij vrouwen van middelbare leeftijd is er interactie tussen voeding en andere factoren zoals bloeddruk, slaap en roken op de gezondheid.

Voedingspatronen om te overwegen

Voor verschillende eetpatronen is een gunstig effect aangetoond voor het vrouwen van middelbare leeftijd:



Mediterraans dieet:

het best onderzocht, en bestaat uit voornamelijk groenten, fruit, volkoren producten, olijfolie, noten en vis. Het wordt in verband gebracht met betere stemming, gezonder gewicht, hartgezondheid en lager cholesterol.

DASH dieet:

vergelijkbaar met het Mediterraanse dieet, maar met meer nadruk op het verminderen van zout, waarmee het vooral effectief is voor het verlagen van de bloeddruk.

Vegetarisch of veganistisch dieet:

plantaardige dieten vertonen veel gelijkenissen met de voordelen van het Mediterraanse en Dash dieet, en helpt mogelijk in de bescherming tegen bepaalde vormen van kanker en hersenziekten zoals dementie

Intermitterend vasten:

kan mogelijk de stofwisseling, bloeddruk en cholesterol verbeteren, maar het is nog onduidelijk of het op de lange termijn ook voordelen oplevert.

Andere belangrijke effecten



Gewicht en lichaamssamenstelling: Diëten zoals het mediterrane dieet kunnen buikvet (centrale obesitas) verminderen. De voordelen zijn groter wanneer dit wordt gecombineerd met voldoende beweging en gezonde vetten zoals olijfolie.



Botgezondheid: Calcium (700–1200 mg/dag) en vitamine D (400–1000 EH/dag) zijn noodzakelijk na de overgang, om de botdichtheid te onderhouden en het Risico op botbreuken te verminderen.



Overgangsklachten: voedingspatronen met veel fruit en groenten kunnen opvliegers en nachtelijk zweten verminderen bij sommige vrouwen. Het wetenschappelijk bewijs voor soja is tegenstrijdig; bij sommige vrouwen helpt het, maar anderen merken weinig effect op hun klachten.

Belangrijkste conclusie

Gezonde voeding is een van de krachtigste manieren om je lichaam te ondersteunen tijdens en na de overgang. Door het eten van volkoren, plantaardige voeding, voldoende calcium- en vitamine D inname, kunnen klachten verbeteren, energiespiegels verhogen en de lange termijn gezondheid verbeterd worden.

Hierbij zijn het zetten van kleine, consequente stappen veel effectiever dan snelle oplossingen – elke stap in de goede richting is er één.



Wat kun je zelf doen: leefstijl aanpak die werkt

- ☐ Kies een mediterrane dieet met groenten, fruit, volkoren producten, olijfolie, noten en vis.
- ☐ Zorg voor voldoende calciuminname en vitamine D inname na de overgang.
- ☐ Vermijd ultrabewerkt voedsel zoals suikerhoudende dranken en voorverpakte snacks.
- ☐ Voeg meer plantaardige maaltijden toe om hart, bot en gewicht gezond te houden.
- ☐ Probeer eventueel soya – voor sommige vrouwen helpt het om opvliegers te verminderen.

Aanvullende bronnen

Combineer een gezond voedingspatroon met voldoende beweging om te zorgen voor een gezond gewicht en om je hart te beschermen.

Lees hierover meer in de fact sheet over bewegen.





De International Menopause Society hoopt dat deze fact sheet bruikbare en betrouwbare hulp biedt in contact met zorgverleners, families, en de samenleving.

Samen kunnen we het begrip van de menopauze blijven verbeteren en ervoor zorgen dat vrouwen wereldwijd toegang hebben tot de zorg en ondersteuning waar zij recht op hebben.

Bekijk alle World Menopause Day-factsheets over leefstijlgeneeskunde in de menopauze online op worldmenopauseday.com

Gebruiksverklaring logo

Alle materialen van de Wereld Menopauze Dag worden strikt verstrekt voor persoonlijk en voor educatieve doeleinden. Gebruik van logo's van IMS of Wereld Menopauze Dag zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan.

Voor een versie in platte tekst of in grote letters van deze factsheet, stuur een e-mail naar: enquiries@imsociety.org

