

Tips

Voedingstips

1. Magere yoghurt, licht kwark en 0% vetvarianten.

Wat veel vrouwen niet weten: vetten zijn juist belangrijk voor je hormonen. Cholesterol en vetzuren vormen namelijk bouwstenen voor hormonen zoals oestrogeen en progesteron.

Bij lightproducten gebeurt vaak dit:

- het vet wordt eruit gehaald
- er komen suikers of zoetstoffen voor terug
- je bent minder verzadigd en krijgt sneller trek

Daarom kies ik zelf liever voor volle varianten zoals volle yoghurt, Griekse yoghurt of kefir.

Die geven meer verzadiging en helpen je bloedsuiker stabiel te houden.

2. Havermelk

(alleen nog heeeeel af en toe)

Veel havermelk is eigenlijk bewerkt graanwater. Tijdens het productieproces worden de koolhydraten uit haver afgebroken tot suikers zoals maltose, waardoor je sneller een bloedsuikerpiek krijgt.

Daarnaast reageren sommige vrouwen gevoeliger op haver, zeker als hun darmen of hormonen al uit balans zijn.

Wat ik zelf liever drink:

- Jersey melk van A2-koeien
- ongezoete cashewnotenmelk
- sproutmilk (gekiemde notenmelk)

A2-melk is vaak beter verteerbaar dan standaard melk en notenmelk bevat gezonde vetten die je hormonen ondersteunen.

3. Tarwebrood en gewone pasta

Deze eet ik zelf bijna niet meer, omdat gluten bij veel vrouwen een negatieve invloed kunnen hebben op de spijsvertering en darmwand.

Gluten kunnen bij sommige mensen (niet bij iedereen) de darmwand irriteren en zo bijdragen aan laaggradige ontstekingen of een minder goede opname van voedingsstoffen. En je darmen spelen juist een grote rol in je hormoonbalans, onder andere bij de afbraak en uitscheiding van oestrogenen.

Daarom kies ik zelf vaker voor alternatieven zoals:

- bruine rijstpasta
- boekweit crackers
- zelfgemaakt glutenvrij brood
- of andere glutenvrije granen

Veel vrouwen merken dat hun buik rustiger wordt en hun energie stabiel blijft wanneer ze minder tarwe eten.

Bij deze manier van voeden is het belangrijk om rustig te eten en grondig te kauwen zodat het eten goed met speeksel vermengd kan worden. De vertering begint al in de mond.

Veel drinken is eveneens van groot belang om het lichaam te reinigen, liefst 1 ½ liter water of kruidenthee. Koolzuurhoudende dranken of koffie moet worden vermeden. Drinken tijdens de maaltijd spoelt het eten door en geeft de spijsvertering niet voldoende kans om goed te werken.

De belangrijkste richtlijnen zijn ook:

- géén witmeel (koekjes, witbrood, sauzen met bloem, witte pasta enz)
- géén varkensvlees, matig met rundvlees, af te toe wat, liefst biologische, kip.
- *Géén gistvormende producten zoals oplosjus, champions, fruit in combinatie met andere voedingsmiddelen, suikers.
- Géén citrusvruchten

- Géén melkproducten gecombineerd met andere voedingsmiddelen.
- Géén toegevoegde suikers zoals koekjes, snoep, maar ook sausjes, frisdranken of gezoete sapjes.
- Koolzuurhoudende dranken
- koffie
- Zo min mogelijk melkproducten

Geoorloofde voedingsmiddelen:

- fruit, maar géén citrusvruchten
- groenten
- avocado
- amandelen en andere noten (geen pinda's)
- zilvervliesrijst
- volkoren brood (glutenvrij of biologische granen), crackers en pasta
- Vis, vooral vette
- Biologische kip (gewone heeft 3 antibioticakuren gehad voor ze op je bord ligt)
- Vleesvervangers, maar let op dat er geen witmeel in zit of foute E nrs
- Kruidenthee
- Oersuiker (stevia bv)
- Veel vezels.

Voedselcombinaties

- Koolhydraten* en eiwitten moeten gescheiden gegeten worden bijv. geen ei, vlees, melkproducten, vis, kaas enz combineren met aardappelen, rijst, pasta, brood, mais, bonen.
- Fruit na een maaltijd ivm de suikerpiek die ontstaat. Hierdoor krijg je een minder grote piek en dus ook minder grotere daling van je bloedsuikerspiegel.
- eet fruit liefst bij ontbijt of lunch
- Alle eiwitten (behalve melk) mogen gecombineerd worden met groenten
- Alle groenten mogen gecombineerd worden met koolhydraten*.

Ontbijt

Geroosterde muesli zonder suiker en met een klein toefje dikke yoghurt en aansluitend fruit

Lunch

Volkorenbrood met avocadomoes vermengd met kruidenzout en sesamolie en bieslook,

Brood met tomaat, komkommer enz.

Salade's met vlees of vis of ei, enkele keer kaas met rauwkost. Zonder koolhydraten

Avondmaaltijd

Vis of vlees met groenten

Aardappelen, zilvervliesrijst, pasta met groenten

Sausjes kun je zelf maken

Tomatensaus: blik gepelde tomaten pureren en ui, italiaanse kruiden (stegeman), knoflook. Samen verwarmen. Klaar

Andere sausjes kun je maken met aardappelzetmeel, maar dan wel op groenten gebruiken en niet op vlees.

De biologische mayonaise bevat erg weinig suiker en mag als basis bij vlees of vis gebruikt worden.

- zoveel mogelijk voedingsvezels eten voor een betere stoelgang. Ook als er dagelijks stoelgang is betekent dat nog niet dat de kwaliteit van de faeces goed is. Men hoort een stevig en glanzende, middel/donker bruine faeces te hebben die weinig moeite heeft om het lichaam te verlaten.
- Groenten zo kort mogelijk koken (bijv. met gekookt water opzetten) en beperkt rauwkost eten.
- Onbewerkt, eerlijk voedsel eten van goede kwaliteit, liefst biologisch en van het seizoen.
- Bij vermoeidheidsklachten na de maaltijd is het raadzaam om koolhydraten een periode helemaal te vermijden.

* Koolhydraten zijn alle voedingsstoffen die zich in het lichaam omzetten in suiker; meel, granen, suiker, aardappel, rijst (suikers verzuren in het lichaam)

Je hoeft echt niet alles perfect te doen. 80/20 regel is goed genoeg.

Maar kleine keuzes die je elke dag maakt, kunnen een groot verschil maken voor je energie en hormonen.

Welke van deze drie herken jij het meest?

 0628167542

 www.arletteberkouwer.nl



Copyright © Arlette Berkouwer, 2025

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit artikel mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.