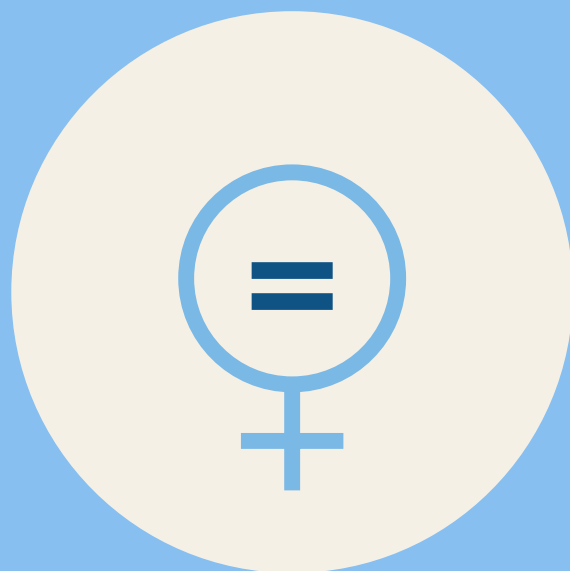


Advies bij menopauze





Inhoud

Welkom bij het menopauze behandelplan	3
Leefstijladviezen	4
Bewegingsadviezen	5
Voedingsadviezen	7
Suppletie-adviezen	9
Bronnen	12



Welkom bij het menopauze behandelplan

Menopauze markeert het einde van de vruchtbare levensfase van een vrouw en wordt gekenmerkt door het definitief stoppen van de menstruaties. Deze natuurlijke overgang vindt meestal plaats tussen 45 en 55 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 51 jaar [1].

Tijdens de menopauze treden hormonale veranderingen op, waaronder een afname van de productie van oestrogeen en progesteron. Dit heeft effect op de zuur-base balans van het lichaam, waardoor het lichaam zuurder wordt [2].

Onderzoek toont aan dat een gezonde leefstijl, gecombineerd met bepaalde natuurlijke supplementen zoals ontzuring, kan helpen bij overgangsklachten. Dit omvat onder andere opvliegers, vermoeidheid en botontkalking [3-19]. In dit behandelplan leest u hoe dat werkt.

Neem de richtlijnen rustig door en pas ze stap voor stap toe. Heeft u vragen of behoefte aan persoonlijk advies? Neem gerust contact met ons op via advies@zuurbasekennis.nl





Leefstijladviezen

Een gezonde levensstijl speelt een belangrijke rol bij het beheersen van overgangsklachten. De onderstaande adviezen zijn eenvoudig toe te passen.



Zorg voor optimale hydratatie

Waarom: Voldoende water drinken helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en ondersteunt het lichaam tijdens hormonale veranderingen [1].

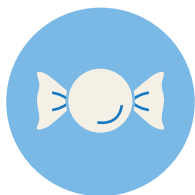
Praktisch: Drink dagelijks minimaal 2 liter. Dit kan ook basische kruidenthee of een paar glazen basisch water zijn.



Handhaaf een gezond gewicht op de juiste manier

Waarom: Overgewicht kan overgangsklachten verergeren en het risico op gezondheidsproblemen verhogen [1].

Praktisch: Val geleidelijk af: abrupte gewichtsverandering kan de hormonale disbalans verergeren. Vermijd crashdiëten en focus op duurzame gewichtsbeheersing.



Beperk of vermijd suikers en alcohol

Waarom: Suikers en alcohol kunnen opvliegers verergeren en bijdragen aan verzuring van het lichaam [1,2].

Praktisch: Beperk geraffineerde suikers en overmatige alcoholconsumptie, vooral tijdens periodes met meer overgangsklachten.



Maak tijd voor ontspanning

Waarom: Chronische stress beïnvloedt de hormoonhuishouding en verhoogt de verzuring van het lichaam [2,3].

Praktisch: Ontspanningstechnieken zoals diepe ademhaling, meditatie, tai chi, boswandelingen of yoga kunnen helpen bij het verminderen van stress.



Verbeter slaaphygiëne

Waarom: Goede slaap is essentieel tijdens de overgang, maar wordt vaak verstoord door nachtelijk zweten en onrust.

Praktisch: Creëer een koele (18-20°C), donkere en rustige slaapomgeving. Houd een vast slaapschema aan en vermijd schermen minstens een uur voor het slapengaan.



Bewegingsadviezen

Beweging is essentieel tijdens de menopauze, vooral voor het behoud van botmassa en het verminderen van overgangsklachten.



1. Beweeg regelmatig

Waarom: Regelmatige beweging verbetert de botdichtheid, ondersteunt de stofwisseling en kan opvliegers verminderen [5-8].

Praktisch: Streef naar minstens 150 minuten matige inspanning per week, verdeeld over meerdere dagen.



2. Focus op gewichtdragende oefeningen

Waarom: Gewichtdragende oefeningen zijn cruciaal voor het behoud van botdichtheid en het voorkomen van osteoporose [5-8].

Praktisch: Wandelen, traplopen, dansen en krachttraining stimuleren de aanmaak van nieuw botweefsel.



3. Bouw krachttraining in

Waarom: Krachttraining voorkomt spierverlies, ondersteunt de stofwisseling en helpt bij het behouden van een gezond gewicht [9,10].

Praktisch: Train 2-3 keer per week alle belangrijke spiergroepen.



4. Integreer ontspanningsbewegingen

Waarom: Ontspanningsbewegingen verminderen stress en kunnen helpen bij het beheersen van overgangsklachten [11,12].

Praktisch: Yoga, tai chi of andere meditatieve bewegingsvormen zijn ideaal voor balans en stressvermindering.



Voorbeeld weekschema beweging voor tijdens de menopauze:

	Ochtend	Middag	Avond
Maandag	Wandeling (30 min)	Rek- en strekoefeningen (10 min)	Yoga voor ontspanning (20 min)
Dinsdag	Lichte krachttraining gericht op bovenlichaam (20 min)	Korte wandeling (15 min)	Ademhalingsoefeningen (10 min)
Woensdag	Wandeling of rustig fietsen (30 min)	Balansoefeningen (10 min)	Rustige yoga (20 min)
Donderdag	Lichte krachttraining gericht op onderlichaam (20 min)	Rek- en strekoefeningen (10 min)	Meditatie (15 min)
Vrijdag	Wandeling of zwemmen (30 min)	Rustige bewegingsoefeningen (15 min)	Diepe ademhalingsoefeningen (10 min)
Zaterdag	Langere wandeling in de natuur (45 min)	Lichte stretching (15 min)	Ontspannende activiteit zoals een warm bad
Zondag	Yoga of tai chi (30 min)	Rustige beweging naar keuze	Ontspanningsoefeningen voor een goede nachtrust (10 min)



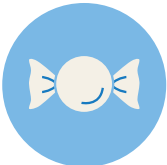
Voedingsadviezen

Onderzoek toont aan dat een basisch voedingspatroon helpt om overgangsklachten te verlichten en de botgezondheid te ondersteunen. Streef naar 60% basische en 40% zuurvormende voeding, gecombineerd met basische suppletie om de verzuring effectief tegen te gaan.



Voeding die helpt:

- Mediterraan eetpatroon – groenten, fruit, volkoren granen, gezonde vetten, magere eiwitten [13,14]
- Kies voor meer dan 60% van het bord basische voeding, zoals groenten en kruiden [13,14]
- Calcium- en magnesiumrijke voeding – donkergroene bladgroenten, noten, zaden, peulvruchten [5-8,18]
- Omega-3 rijke voeding – vette vis (zalm, makreel, sardines), walnoten, chiazaad, lijnzaad [19]
- Antioxidantrijke voeding – kleurrijke groenten en fruit beschermen tegen celveroudering [14]



Voeding die beter beperkt kan worden:

- Geraffineerde suikers en koolhydraten [13,14]
- Overmatige dierlijke eiwitten [13]
- Alcohol en cafeïne (kunnen opvliegers verergeren) [1]
- Bewerkte voedingsmiddelen en transvetten [13,14]
- Kunstmatige zoetstoffen en additieven [13]



Eenvoudig weekmenu ter inspiratie

Tip: Vul tenminste de helft van je bord met groenten

	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortje
Maandag	Havermout met amandelmelk, lijnzaad en blauwe bessen	Spinaziesalade met geitenkaas, pompoenpitten en olijfoliedressing	Gegrilde zalm met zoete aardappel en gestoomde broccoli	Komkommer en wortels met hummus
Dinsdag	Smoothie met banaan, spinazie, chiazaad en kokosmelk	Quinoasalade met kikkererwten, tomaat en citroendressing	Gegrilde kipfilet met courgette, aubergine en zilvervliesrijst	Handje ongebrande walnoten
Woensdag	Boekweitpannenkoek met honing en frambozen	Linzensoep met volkoren crackers en avocado	Gestoomde groenten met zoete aardappel en tofu	Vers fruit (peer of appel)
Donderdag	Griekse yoghurt met granola, lijnzaad en seizoensfruit	Volkoren wrap met hummus, spinazie en tomaat	Quinoa met geroosterde pompoen en gegrilde makreel	Wortels met tahin
Vrijdag	Havermout met kaneel, banaan en amandelen	Groentesoep met volkoren crackers en avocado	Gegrilde tempeh met quinoa en gestoomde groenten	Handje walnoten
Zaterdag	Smoothie met amandelmelk, spinazie, avocado en chiazaad	Gegrilde groentesalade met kikkererwten en tahindressing	Zalm met volkoren pasta en gestoomde groenten	Handje amandelen
Zondag	Boekweitmuffin met frambozen en kokosvlokken	Spinaziesalade met pompoen, walnoten en olijfolie	Gegrilde kip met quinoa en gestoomde asperges	Komkommer met hummus

Dit weekmenu is eenvoudig, voedzaam en helpt bij het behoud van een gezonde zuur-base balans.



Suppletie-adviezen

Aanvullende suppletie helpt bij overgangsklachten en het behoud van sterke botten.

Basische druppels of capsules zijn een goede start: ze lossen zure afvalstoffen op en voeren deze af [3,4,6,7].

Tijdens de overgang verzuurt het lichaam sneller en verbruikt het meer mineralen. Als deze opraken, worden ze onttrokken aan botten, tanden en haren [5–8]. Aanvulling met basische mineralen helpt dit voorkomen.

Basische thee ondersteunt extra bij het afvoeren van afvalstoffen [3,4].

Basisaanpak

Supplement	Voordelen
Basische capsules en/of basische water	• Oplossen van vastzittende zuren • Voorkomen van nieuwe zuurvorming • Ondersteunen een optimaal zuur-base evenwicht • Verminderen van overgangsklachten

Aanbeloven aanvulling

Supplement	Voordelen
Basische mineralen	• Beschermen botgezondheid • Voorkomen mineralentekorten • Ondersteunen spierwerking
Basische kruidenthee	• Stimuleert afvoer van afvalstoffen • Ondersteunt ontgifting • Helpt bij hydratatie
Omega-3 vetzuren	• Verminderen nachtelijk zweten • Ondersteunen (laaggradige) ontstekingen • Bevorderen hormoonregulatie
Vitamine D en K	• Essentieel voor calciumopname • Ondersteunen botgezondheid • Helpen bij immuunfunctie



Extra ondersteuning (optioneel)

Supplement	Voordelen
Zwarte cohosh	• Kan helpen bij opvliegers • Mogelijk effect op nachtelijk zweten
Sojaproducten	• Bevatten fyto-oestrogenen • Kunnen hormonale balans ondersteunen
Basische voedingsextracten supplementen	• Aanvulling basische voedingsstoffen • Ondersteunen zuur-base evenwicht
Algenolie (omega-3 bron)	• Duurzaam alternatief voor visolie • Vrij van vervuilende stoffen • Geschikt voor vegetariërs/veganisten • Directe bron van EPA en DHA
Basisch badzout	• Ondersteunt ontspanning • Bevordert afvoer van afvalstoffen via de huid
Basische crème	• Hydrateert droge huid • Helpt bij het herstellen van de zuurgraad van de huid

Waar vindt u deze producten?

[Klik op deze link om winkels of online webshops te vinden](#) waar ze basische producten verkopen.



Hulp en ondersteuning

Praat u graag eerst met een specialist, voordat u een product koopt? Dat kan!

Bel dan:

NL: (020) 262 14 12 | BE: (03) 456 27 77

Of mail naar: advies@zuurbasekennis.nl

Overleg bij gezondheidsklachten altijd met een arts of diëtist voordat u met suppletie start.



Bronnen

- [1] National Institute for Health and Care Excellence. (2024). Menopause: identification and management (NICE Guideline NG23). Retrieved March 1, 2025, from <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/resources/menopause-identification-and-management-pdf-1837330217413>
- [2] Mumford, S. L., Dasharathy, S. S., Pollack, A. Z., Perkins, N. J., Mattison, D. R., Cole, S. R., ... & Schisterman, E. F. (2013). Serum uric acid in relation to endogenous reproductive hormones during the menstrual cycle: Findings from the BioCycle study. *Human Reproduction*, 28(7), 1853-1862. <https://doi.org/10.1093/humrep/det103>
- [3] Minich, D. M., & Bland, J. S. (2007). Acid-alkaline balance: Role in chronic disease and detoxification. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 13(4), 62.
- [4] DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. (2021). Low-grade metabolic acidosis as a driver of chronic disease: A 21st century public health crisis. *Open Heart*, 8(2). <https://doi.org/10.1136/openhrt-2021-001735>
- [5] Gunn, C. A., Weber, J. L., McGill, A. T., & Kruger, M. C. (2015). Increased intake of selected vegetables, herbs, and fruit may reduce bone turnover in postmenopausal women. *Nutrients*, 7(4), 2499-2517. <https://doi.org/10.3390/nu7042499>
- [6] Dawson-Hughes, B., Harris, S. S., Palermo, N. J., et al. (2009). Treatment with potassium bicarbonate lowers calcium excretion and bone resorption in older men and women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 94(1), 96-102. <https://doi.org/10.1210/jc.2008-1662>
- [7] Jehle, S., Zanetti, A., Muser, J., Hulter, H. N., & Krapf, R. (2006). Partial neutralization of the acidogenic Western diet with potassium citrate increases bone mass in postmenopausal women with osteopenia. *Journal of the American Society of Nephrology*, 17(11), 3213-3222. <https://doi.org/10.1681/ASN.2006030233>
- [8] National Institute for Health and Care Excellence. (2024). Menopause: identification and management (NICE Guideline NG23). Retrieved March 1, 2025, from <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/resources/menopause-identification-and-management-pdf-1837330217413>
- [9] Sebastian, A., Harris, S. T., Ottaway, J. H., Todd, K. M., & Morris, R. C. Jr. (1994). Improved mineral balance and skeletal metabolism in postmenopausal women treated with potassium bicarbonate. *The New England Journal of Medicine*, 330(25), 1776-1781. <https://doi.org/10.1056/NEJM199406233302502>
- [10] Frassetto, L., Morris, R. C. Jr., & Sebastian, A. (1997). Potassium bicarbonate reduces urinary nitrogen excretion in postmenopausal women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 82(1), 254-259. <https://doi.org/10.1210/jcem.82.1.3663>
- [11] Pizzorno, J., Frassetto, L. A., & Katzinger, J. (2010). Diet-induced acidosis: Is it real and clinically relevant? *The British Journal of Nutrition*, 103(8), 1185-1194. <https://doi.org/10.1017/S0007114509993047>
- [12] Shuster, S., Black, M. M., & McVitie, E. (1975). The influence of age and sex on skin thickness, skin collagen, and density. *The British Journal of Dermatology*, 93(6), 639-643. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2133.1975.tb05113.x>
- [13] Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/nbu.12607>
- [14] Mohammady, M., Janani, L., Jahanfar, S., & Mousavi, M. S. (2018). Effect of omega-3 supplements on vasomotor symptoms in menopausal women: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 228, 295-302. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.07.003>
- [15] Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/BlackCohosh-HealthProfessional/>
- [16] Chen, L. R., & Chen, K. H. (2021). Utilization of isoflavones in soybeans for women with menopausal syndrome: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(6), 3212. <https://doi.org/10.3390/ijms22063212>
- [17] Barnard, N. D., Kahleova, H., Holtz, D. N., Del Aguila, F., Neola, M., Crosby, L. M., & Holubkov, R. (2021). The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): A randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women. *Menopause*, 28(10), 1150-1156. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001817>
- [18] KOAGKAG. (2023). Gezondheidsclaims en regelgeving. Geraadpleegd op 4 maart 2025, van <https://www.koagkag.nl/gezondheidsclaims>
- [19] Mohammady, M., Janani, L., Jahanfar, S., & Mousavi, M. S. (2018). Effect of omega-3 supplements on vasomotor symptoms in menopausal women: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 228, 295-302. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.07.003>

Disclaimer: De informatie in dit behandelplan is zorgvuldig samengesteld. Het kan echter voorkomen dat deze op onderdelen verouderd, niet volledig en/of (deels) onjuist is. Voedingssupplementen zijn geen geneesmiddelen. Ze zijn bedoeld ter ondersteuning van de gezondheid en kunnen een evenwichtige voeding niet vervangen. De adviezen in dit plan zijn geheel vrijblijvend. Indien u lichamelijk ziek bent, raadpleeg dan altijd een (natuur) arts of therapeut.