

# *Plakkende*

# kilo's

*Na je 40<sup>e</sup>*





Kon je vroeger eten wat je wilde? Of raakte je makkelijk wat kilo's kwijt door een paar weken niet te snoepen? Grote kans dat dit na je veertigste niet meer lukt. Annemie Ewalts: "Pas dan wordt duidelijk hoeveel leefstijlschade we in de voorgaande decennia hebben opgelopen." Het goede nieuws: de schade is te herstellen, waardoor afvallen wel lukt!

**A**rts Annemie Ewalts ziet dagelijks vrouwen op haar spreekuur die tegen hetzelfde probleem aanlopen: ze zijn de veertig gepasseerd en ineens komen ze aan, terwijl ze toch niet meer zijn gaan eten of minder zijn gaan bewegen. Het hoort gewoon bij het ouder worden, denken veel vrouwen. Maar dat is volgens Ewalts absoluut niet het geval. "Onze hormonen hebben last van onze westerse leefstijl", zegt zij. "Stress, een overdaad aan suikers en chemische oestrogenen ... Ze brengen onze hormoonhuishouding uit balans en zorgen voor een oestrogeendominantie. Deze verstoring speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van menstruatieproblemen, overgangsklachten, onvruchtbaarheid, borstkanker en dus ook gewichtsproblemen." Dat dat zo rond ons veertigste begint, komt doordat dan pas de hormonale disbalans aan het licht komt. "Het is het topje van de ijsberg dat zichtbaar wordt. Dan pas wordt duidelijk hoeveel leefstijlschade we in de voorgaande decennia hebben opgelopen." Maar geen nood! Volgens Ewalts is het tijd te keren. "Vooral de laatste honderd

## Deskundige

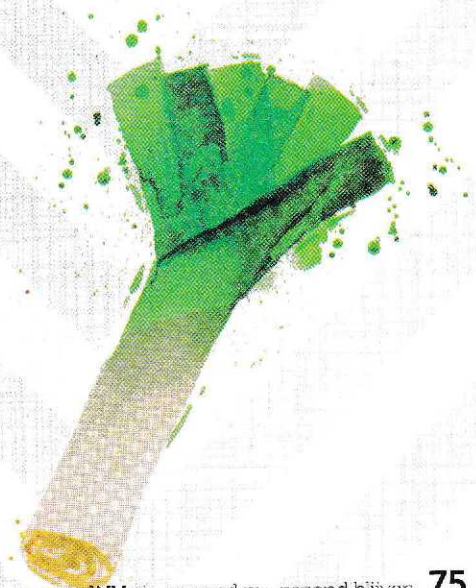


**Annemie Ewalts**

is arts en werkt vanuit haar Medische Praktijk voor Integrale Geneeskunde in Amersfoort.

**'Aankomen na je veertigste is niet iets wat er 'gewoon bij hoort'**

jaar zijn we ver afgedreven van de manier waarop wij miljoenen jaren gewend waren te leven. We hoeven niet meer de tuin in om ons voedsel te verbouwen. We hoeven vaak niet eens meer de supermarkt in om te 'jagen', omdat we alles thuis laten bezorgen. En als we wél de supermarkt in gaan, hoeven we ons mandje niet zelf te tillen, want dat slepen we op wieltjes achter ons aan. Maar onze stofwisseling en hormoonhuishouding zijn sinds die tijd niet veranderd. Veel kilo's zijn te voorkomen door meer volgens de 'oerregels' te leven en te eten. Want die regels begrijpt ons lichaam nog steeds veel beter dan de huidige leefstijl." >



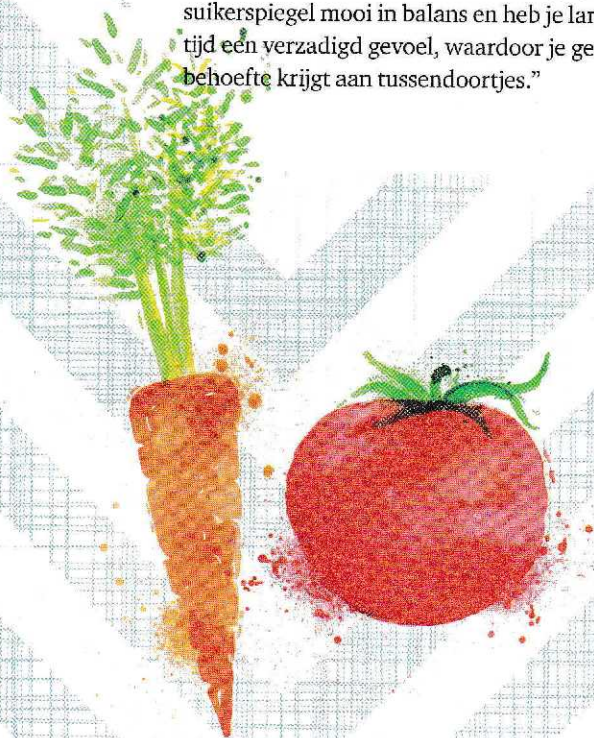


## STAP 1

### Eet veel vezels

“Op mijn spreekuur zie ik geregeld stellen”, vertelt Ewalts. “De man heeft net een operatie ondergaan en de vrouw vraagt zich af hoe hij er zo snel mogelijk weer bovenop komt. Die vrouwen zijn zelf vaak wat aan de zware kant. ‘Oervoeding’, antwoord ik dan. Als die stellen er echt mee aan de slag gaan, zie je binnen een paar weken ongelooflijke resultaten. De man sterkt aan, kan medicijnen laten staan en komt aan wanneer hij te mager was; de vrouw raakt de nodige kilo’s kwijt en beiden voelen zich fitter.”

Het oerdieet is gebaseerd op het voedingspatroon van onze verste voorouders. Zij aten veel eiwitten uit eieren, kip, kalkoen en wild, onverzadigde vetten uit noten, vette vis, avocado en zaden, en vezels uit groenten en fruit. Minder koolhydraten, geen melkproducten of aardappelen en weinig rood vlees. Ewalts: “Beperk de consumptie van yoghurt. Als je toch een keer yoghurt kiest, ga dan voor biologische volle geiten- of schapenkward en een beetje geiten- of schapenkaas. Als je voldoende groenten, zaden en noten eet, heb je geen zuivel nodig voor sterke botten. Eet vooral veel groenten. Door de vele vezels blijft je suikerspiegel mooi in balans en heb je lange tijd een verzadigd gevoel, waardoor je geen behoefte krijgt aan tussendoortjes.”



## STAP 2

### Ga niet diëten

“Zie het veranderen van je eetpatroon niet als een dieet waarin je van alles niet mag”, adviseert Ewalts. “Het is veel meer een levensstijl. Het is bovendien geen straf om volgens deze regels te eten. Als je eenmaal de slag te pakken hebt van deze manier van eten, is het heel makkelijk vol te houden, want je voelt je fit en sterk. Als je het de rest van je leven voor 85 procent volhoudt, scheelt dat je een hele hoop kilo’s.”

## STAP 3

### Neem kleine stappen

“Pak het stap voor stap aan”, zegt Ewalts. “Begin met het aanpassen van je ontbijt: vervang je boterhammen door een groene smoothie met bijvoorbeeld spinazie, avocado en kokoswater of -melk. Een fantastische bron van groentevezels en gezonde vetten en eiwitten. Als die routine er een beetje in zit, kun je gaan sleutelen aan je avondeten: de aardappelen eruit, extra groente erin.”

“Vervang maaltijden van brood en muesli door maaltijden met fruit met kokosmelk, groene smoothies, salades en maaltijdsoepen waarin ook vis, kip, kalkoen of eieren zitten. Neem ook regelmatig vette vis, zaden als pompoenzaad en pijnboompitten, lijn- en sesamzaad en kook en bak met kokosolie of olijfolie van eerste persing. Dat zijn gezonde vetten die het immuunsysteem ondersteunen.”

Er zijn volgens Ewalts ook heel goede kookboeken te krijgen met heerlijke recepten. De boeken van *De Oerspronkelijke keuken* of *OERsterk koken* bijvoorbeeld. “Die gebruik ik zelf veel.”



## STAP 4

### Pas op met suikers en geraffineerde koolhydraten

We eten veel meer suikers dan onze voorouders. Fabrieksmatig bewerkte voeding gezoet met suikers, snoep, limonade, frisdrank, 'nepsuikers' in lightproducten, maar ook grote hoeveelheden brood, pasta en aardappelen: dat kenden ze niet in de oertijd. De suikerstofwisseling raakt ervan ontregeld. Ewalts: "Dat komt doordat ons lichaam nog hetzelfde reageert op voeding als toen: als we koolhydraten uit granen en dergelijke producten eten, ziet ons lichaam dat als een mooie bron van energie. Voor onze voorouders was die bron schaars, dus iedere keer wanneer er koolhydraten binnenkwamen, sloeg het lichaam die energie op: het zette suikers klaar voor het geval er gevlucht of gevochten moest worden of we de winter moesten overleven. Maar wij vechten of vluchten niet meer. Sterker: we bewegen juist veel minder. En als we het koud krijgen, doen we de verwarming aan. Het lichaam kan dus niks met die energie. Vandaar dat we het opslaan als vet."

Het probleem hiervan is ook nog eens dat je in een vicieuze cirkel kunt terechtkomen. Ewalts: "Net als onze eierstokken maakt vetweefsel oestrogeen aan. En doordat je meer oestrogenen aanmaakt, houd je meer vet vast. Wat er weer voor zorgt dat je meer oestrogeen aanmaakt. Enzovoorts ..."

## STAP 6

### Sport!

Doordat we minder hormonen aanmaken en vanaf ons veertigste geleidelijk aan spiermassa verliezen (ongeveer twee kilo per tien jaar), vertraagt onze stofwisseling. Spiermassa verbrandt vet, terwijl vetmassa vet opslaan juist aanwakkert. Doordat de spiermassa vermindert, kan het dus zijn dat je aankomt. Minder eten helpt meestal niet of werkt zelfs averechts: je lichaam gaat dan in de spaarstand en verbrandt nóg minder snel. Gevolg: je wordt dikker in plaats van dunner.

Bewegen is sowieso belangrijk, maar vooral in deze fase van je leven. Ewalts: "Je hoeft geen marathons te lopen, maar elke dag ten minste een halfuur stevig wandelen is heel goed voor de stofwisseling. Als je daarnaast ook nog een paar keer per week aan krachttraining doet, zorg je ervoor dat je spiermassa minder snel afneemt. Ook hierdoor blijft de stofwisseling hoger."

## STAP 5

### Maak gezonde keuzes

"Kies regelmatig voor broccoli, spruitjes, selderij en groene lentegroenten zoals asperges, rucola en tuinkers. Die helpen het teveel aan oestrogeen uit je lichaam te verwijderen. En wees niet bang voor eieren. Dat ze een negatief effect hebben op je cholesterol is een fabeltje."

"Vermijd veel cafeïne. Dit jaagt stress aan en dus verstoort koffie de suikerstofwisseling. En pas op met soja. Soja heeft een oestrogene werking en remt de werking van de schildklier. Maar bovenal is soja rijk aan antinutriënten die je immuunsysteem in de darmen verstoren. Je wordt er dan ook snel intolerant voor." >

**'Vermijd veel cafeïne. Dit jaagt stress aan en verstoort de suikerstofwisseling'**



## STAP 7

### Kies voor biologisch en pas op met xeno-oestrogenen

Veel chemische stoffen hebben een oestrogeen-achtige werking. Pas op met medicatie zoals bijvoorbeeld de pil en antibiotica. Kies vanuit dat oogpunt ook voor biologische producten; antibiotica komt voor in niet-biologisch vlees en op reguliere groenten kunnen resten pesticiden met een hormoonverstorende werking voorkomen. Let ook op weekmakers in plastics, cosmetica en schoonmaakmiddelen. "Deze zogenaamde xeno-oestrogenen zorgen voor oestrogeendominantie. Zeker wanneer in de menopauze de eierstokken de aanmaak van progesteron en oestrogeen helemaal staken. Dan blijft de oestrogeendominantie bestaan door de oestrogeenaanmaak in ons vetweefsel en xeno-oestrogenen. En dan wordt afvallen dus echt een stuk lastiger."

## STAP 8

### Vermijd stress

Stress verstoort de bijnier- en suikerstofwisseling. Daardoor maken we meer vetweefsel aan. "Denk maar eens aan het gezegde 'Maak je niet druk'. In plaats daarvan zeggen we ook wel: 'Maak je niet dik.' Daar zit meer waarheid in dan je op het eerste gezicht zou denken. Doe iets waar je van ontspant en geniet: meditatie of yoga, dansen, muziek luisteren, beeldhouwen, wandelen. En zorg voor voldoende slaap!" 

**'Net als onze eierstokken maakt vetweefsel oestrogeen aan. En doordat je meer oestrogenen aanmaakt, houd je meer vet vast. Een vicieuze cirkel'**