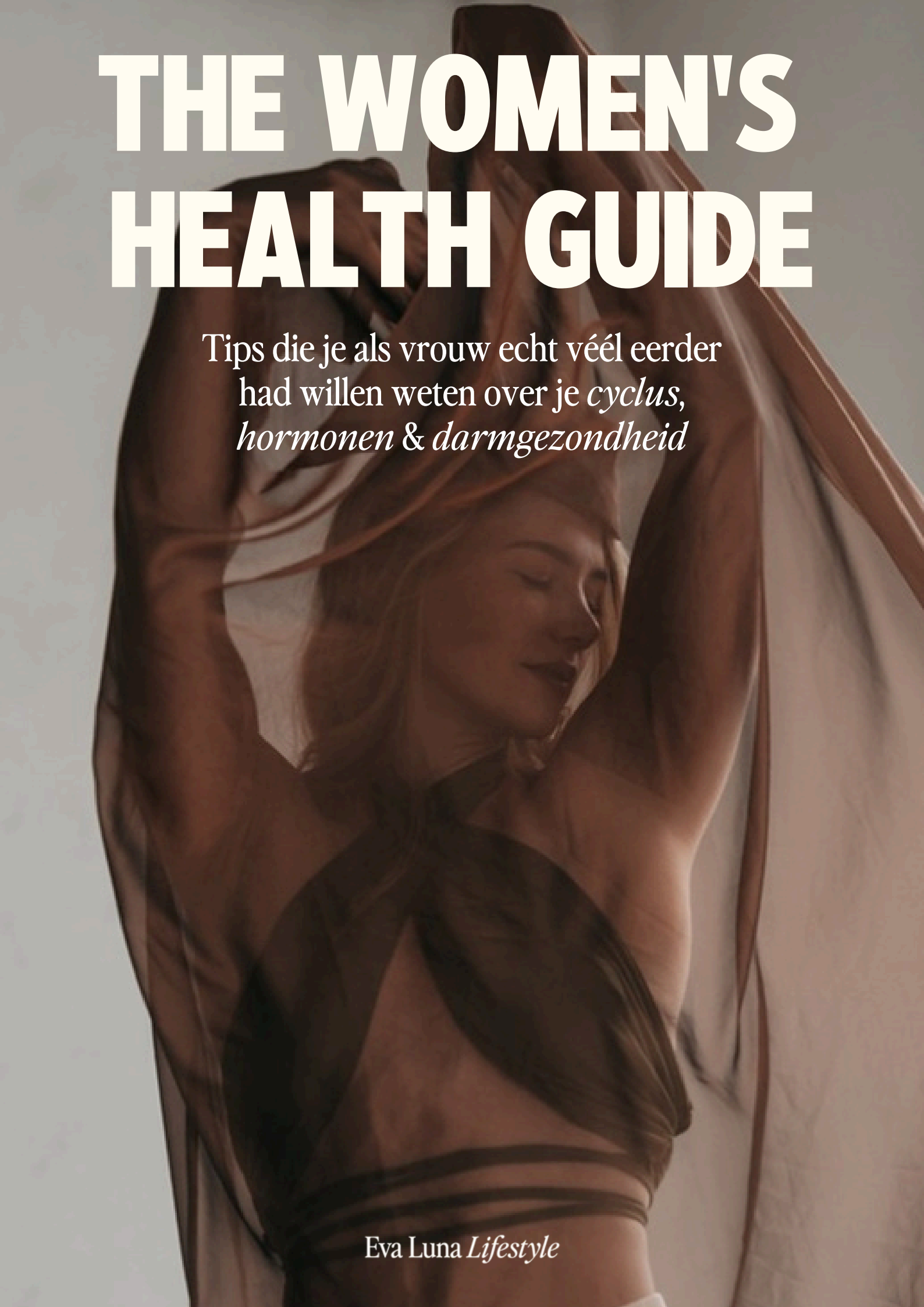


THE WOMEN'S HEALTH GUIDE

Tips die je als vrouw echt véél eerder had willen weten over je *cyclus*, *hormonen* & *darmgezondheid*

Eva Luna *Lifestyle*

About *Eva Luna*

Ik ben niet altijd zelfzeker en trots op mijn lichaam geweest.

Deze guide is niet ontstaan vanuit theorie, maar vanuit ervaring. Vanuit het punt waarop je alles 'goed' doet en je je toch steeds verder verwijderd voelt van je lichaam.

Vroeger stond ik vaak twijfelend voor de spiegel. Mijn blik meedogenloos, altijd zoekend naar wat beter moest. Ik beloofde mezelf dat ik 'vanaf morgen' echt zou beginnen. Met harder sporten, strakker eten en meer controle over wat ik deed.

En ja, dat leek te werken. Ik paste moeiteloos in een maatje 34, mijn buikspieren waren zichtbaar en van buitenaf deed ik alles goed. Maar vanbinnen ging het mis.
Ik had aanhoudende hoofdpijn, een constant pijnlijke en opgeblazen buik, onstilbare cravings, wisselende vermoeidheid, een laag libido en een steeds verstoordere relatie met eten.

Mentaal en emotioneel was ik prikkelbaar, snel over mijn grens en vaak onrustig, zonder precies te begrijpen waarom.

Wat ik toen nog niet wist, was hoe groot de impact was van de hormonale anticonceptiepil op mijn gezondheid en hoe weinig ik eigenlijk wist over mijn eigen lichaam..

Niemand had me geleerd dat het *vrouwelijke hormoonsysteem* een *samenhangend* geheel is..

waarin hormonen, cyclus, voeding, stress en herstel elkaar continu beïnvloeden. En waarin afstemmen vaak effectiever is dan blijven doorduwen.
Toen die inzichten eenmaal op hun plek vielen, ging er een wereld voor me open. Ik ontdekte dat gezonder leven niet draait om meer controle, maar om beter begrijpen. **En dat het vrouwenlichaam geen standaardaanpak verdraagt, maar vraagt om een individuele benadering.**

Dat besef is precies de reden waarom ik dit werk ben gaan doen. Vanuit die visie ontwikkelde ik mijn eigen methode: een integrale aanpak waarin vrouwelijke gezondheid wordt benaderd als één samenwerkend systeem. Niet gericht op het onderdrukken van losse symptomen, maar op de samenhang tussen lichaam, gedrag en leefstijl, afgestemd op de cyclus, de context en het leven van de vrouw zelf.

Ik ben Eva Luna, Women's Health Expert en oprichter van ELL. Al meer dan tien jaar begeleid ik vrouwen die alles 'goed' doen, maar zich niet goed voelen. In mijn werk combineer ik persoonlijke 1-op-1 coaching, educatie en verdieping in vrouwelijke gezondheid en praktische vertaalslagen naar het dagelijks leven. Inmiddels heb ik ruim 1.600 vrouwen begeleid in het verbeteren van hun klachten, energie en cyclus en ben ik auteur van **de Hungry Hormones.**

Alles wat je in deze guide leest, is gebaseerd op die praktijkervaring, aangevuld met kennis en het inzicht dat vrouwelijke gezondheid vraagt om samenhang, nuance en individuele afstemming.

En als jij dit leest en jezelf herkent, weet dan dit: er is niets mis met jou. Je lichaam probeert je vaak iets te vertellen en dat ga je hier ontdekken.

Deze Women's Health Guide geeft je inzicht.

Maar wil je nou weten hoe dit er voor jou persoonlijk uitziet, dan is de Women's Health Scan een passende volgende stap.

Boek hier je gratis Women's Health scan

Veel liefs,
Eva Luna

WAAROM VOEL JE JE ZOALS JE JE VOELT?

Zo ga je *begrijpen* wat je lichaam je *vertelt*

Zit je helemaal lekker in je vel, niet fit, vage klachten, maar niets dat je echt kunt plaatsen of ergens aan kunt toeschrijven?

Misschien functioneer je gewoon, je doet wat je moet doen, maar ergens wringt het. Je energie is wisselend, je lijf voelt onvoorspelbaar en je kan minder hebben dan normaal. Dan is de kans groot dat je hier antwoorden gaat vinden. Because you're not alone.

THE HEALTH GAP

Vrouwelijke gezondheid is jarenlang bekeken door een mannelijk referentiekader. Met als gevolg dat we medisch ongelijk worden behandeld en klachten worden weggewuifd, genormaliseerd of zogenaamd opgelost met symptoombestrijding. Te vaak wordt er gekeken naar losse symptomen, in plaats van naar het geheel. Terwijl het vrouwenlichaam cyclisch is en continu in beweging.

In deze guide neem ik je daarom mee in hoe het vrouwenlichaam werkelijk werkt zowel hormonaal en in samenhang met leefstijl, voeding en stress. Zodat je niet nog gezonder gaat leven en harder je best gaat doen, maar zodat je begrijpt wat er speelt en concrete interventies hebt om slimmer te kunnen afstemmen op jouw behoeften.

WAT JE LEERT IN DEZE GUIDE?

Deze guide neemt je stap voor stap mee in hoe het vrouwenlichaam werkt als samenhangend geheel. Geen losse tips, maar inzicht in waarom klachten ontstaan en hoe je daarop kunt afstemmen.

1 Je *cyclus* en *menstruatie*

Je menstruatiecyclus is een belangrijke indicator van je gezondheid. Je leert hoe je cyclus en hormonen werken, wat een normale menstruatie is en hoe deze processen invloed hebben op je energie, eetlust en cravings.

2 Menstruatie*klachten*

Ligt je leven elke maand een paar dagen stil? Dat is niet normaal. Je ontdekt waar menstruatieklachten vandaan komen en welke natuurlijke interventies je kunt inzetten om pijn, vermoeidheid en moodswings te verminderen.

3 *Anti*conceptie

Hormonale anticonceptie wordt massaal gebruikt, vaak zonder volledig te begrijpen wat het doet in je lichaam. Je leert welke impact anticonceptie heeft op je hormoonhuishouding, hoe je je lichaam kunt ondersteunen na het stoppen en welke alternatieven er zijn.

4 Je *darmgezondheid*

Darmen spelen een sleutelrol in je hormonale balans. In dit hoofdstuk leer je hoe darmklachten, een opgeblazen buik en hormonale klachten met elkaar verbonden zijn en wat je kunt doen om je spijsvertering en algehele gezondheid te verbeteren.

5 *Cravings* & Eetbuien

Cravings zijn geen gebrek aan discipline. Je leert welke hormonen hierbij betrokken zijn en hoe je op een voedende, gezonde manier kunt omgaan met eetbuien zonder restricties of schuldgevoel.

+ Recepten

Praktische, voedende recepten die je helpen cravings te stillen en je lichaam te ondersteunen, zonder concessies te doen aan smaak of gezondheid.

The Women's Health Podcast

Wil je meer leren over specifieke thema's?
Dan beluister hier The Women's Health podcast.

MAKE *YOURSELF* A PRIORITY, YOUR *HORMONES* NEED IT *NOW.*

01

JE CYCLUS EN MENSTRUATIE

Je menstruatie*cyclus*

We beginnen bij het begin, als we het over vrouwelijke gezondheid hebben, moeten we eerst onze cyclus begrijpen. Menstrueren is meer dan een maandelijks ongemak. Als je een stapje terugneemt, zie je wat je cyclus werkelijk is, namelijk een belangrijk onderdeel van je gezondheid, een proces dat veel zegt over hoe je lichaam functioneert.

Hoe vlekkeloos (pun intended) dat proces verloopt, is een belangrijke indicator van je algehele gezondheid.

Een cyclus begint op de eerste dag van je menstruatie en duurt tot de eerste dag van de volgende menstruatie. Gemiddeld duurt een cyclus 28 dagen, maar een 'normale' cyclus kan variëren tussen de 21 en 35 dagen. Want we zijn geen gemiddelde.

Een normale menstruatiecyclus bestaat uit vier fasen:

- de menstruatiefase
- de pre-ovulatoire fase
- de eisprong
- de premenstruele fase

Als vrouw ben je dus niet elke dag vruchtbaar, maar slechts zo'n vijf dagen per maand. Je vruchtbaarheid hangt samen met je ovulatie, oftewel je eisprong.

Deze vindt halverwege je cyclus plaats, meestal rond dag 14. Word je niet zwanger, dan krijgt je lichaam dit rond dag 25 door en begint kort daarna je menstruatie.

Bloody hell, wat gebeurt er nou eigenlijk?

Zomaar een paar dagen achter elkaar bloed verliezen, menig man zou daar niet zomaar mee akkoord gaan. Maar voor meisjes en vrouwen is het de normaalste zaak van de wereld, terwijl we vaak niet precies weten wat er daar beneden eigenlijk gebeurt.

Elke maand rijpt er onder invloed van hormonen een eicel in een van je eierstokken. Rond het midden van je cyclus komt deze eicel vrij en dit noemen we de eisprong. De eicel wordt opgevangen door de eileider en reist richting de baarmoeder, waar ze maximaal zo'n 24 uur kan worden bevrucht.

Terwijl dit gebeurt, bereidt je baarmoeder zich alvast voor. Onder invloed van oestrogeen en progesteron wordt het baarmoederslijmvlies dikker en rijker doorbloed, een veilige, voedzame omgeving waarin een bevruchte eicel zich zou kunnen innestelen en uitgroeien tot een zwangerschap.

Maar als er geen zaadcel verschijnt en de eicel niet wordt bevrucht, verandert de hormonale situatie. De progesteronspiegel daalt, waardoor het lichaam het opgebouwde baarmoederslijmvlies niet langer in stand houdt. De eicel sterft af en het extra slijmvlies wordt afgestoten via de vagina.

Dat proces gaat gepaard met bloedverlies en samentrekkingen van de baarmoeder en dat is wat we **menstruatie** noemen.

Een normale ongesteldheid, *dit wil je weten*

Menstrueren voelt vaak allesbehalve fijn. Niezen, hoesten, plotseling opstaan, witte broeken, het lijkt alsof alles een risico vormt. Maar hoeveel bloed verliezen we nu eigenlijk en hoe lang duurt dat hele proces?

Tijdens een gemiddelde menstruatie vervang je elke 4 à 5 uur je tampon of maandverband. In totaal verlies je ongeveer **30 tot 40 milliliter bloed,** wat neerkomt op zo'n 2 tot 3 eetlepels. Ja ik weet het, het voelt als veel meer.

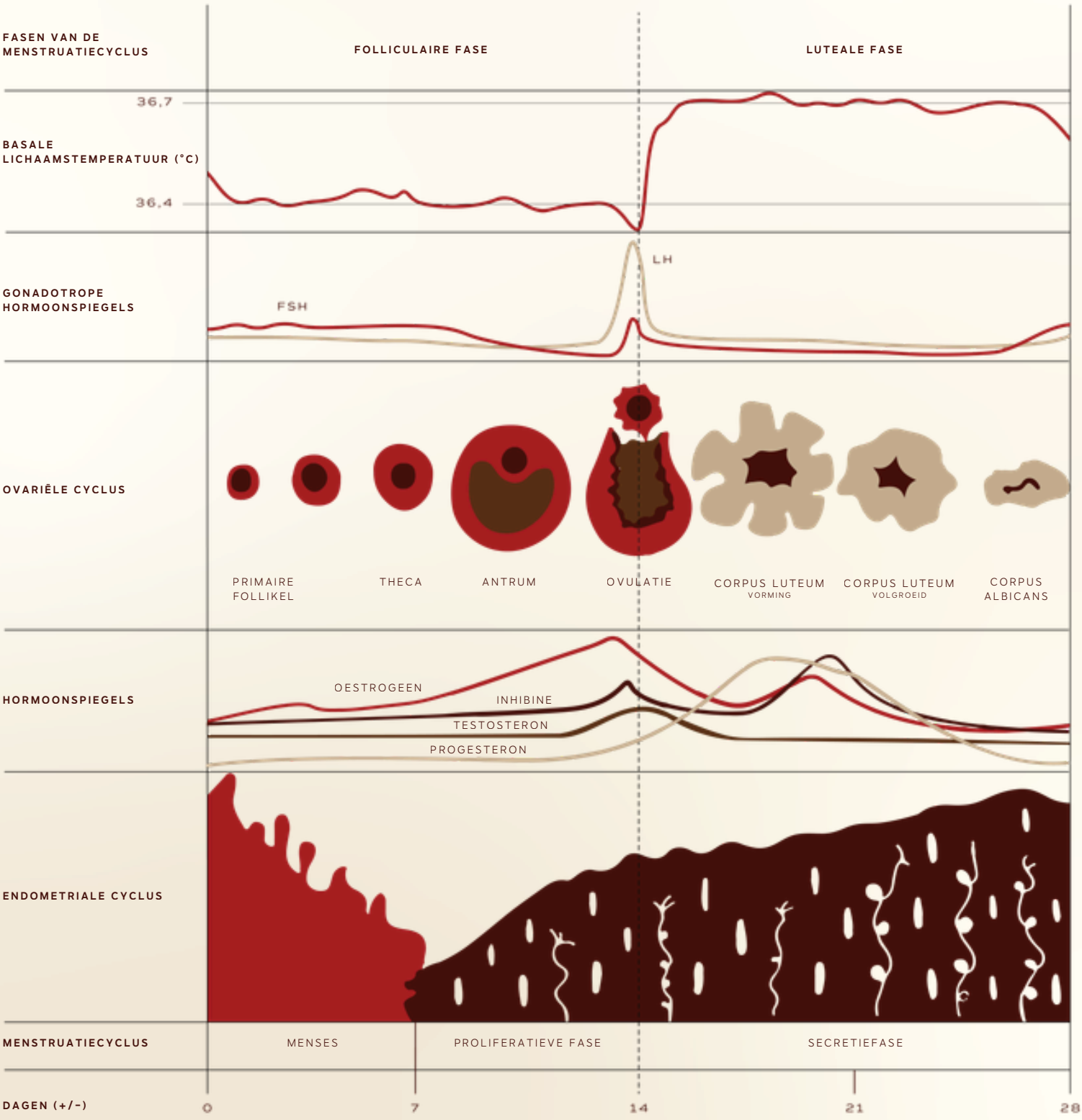
Heb je een heftige menstruatie, dan kan dit oplopen tot 60 tot 80 milliliter bloed, ongeveer een half theekopje. Bij een zware menstruatie kan het zijn dat je elk uur je tampon of maandverband moet verwisselen. **Ongeveer 70 tot 80 procent** van het bloedverlies vindt meestal plaats in de eerste twee dagen. Dat is geen goed signaal en vraagt om verder onderzoek.

Een normale menstruatie duurt gemiddeld 3 tot 4 dagen, maar variaties tussen 1 en 7 dagen komen veel voor en hoeven niet elke maand hetzelfde te zijn. Alles beneden de 2 of boven de 7 vraagt om verder onderzoek.

Wat veel vrouwen niet weten, is dat je geboren wordt met al je eicellen. Bij de geboorte heb je er ongeveer 1 tot 2 miljoen. In de puberteit zijn daar nog zo'n 300.000 tot 400.000 van over. Gedurende je leven rijpen slechts ongeveer **400 tot 500 eicellen** daadwerkelijk uit tot een eisprong, de rest gaat verloren via een natuurlijk proces.

Gemiddeld word je in je leven zo'n **450 keer ongesteld**, wat neerkomt op ongeveer **10 jaar, of zo'n 3.500 dagen menstrueren.** Dat maakt je cyclus niet alleen iets wat maandelijks gebeurt, maar een belangrijk en terugkerend onderdeel van je gezondheid.

DE MENSTRUATIECYCLUS



Je *menstruatie* wanneer je aan de *anticonceptie* bent

Wanneer je start met de pil of een ander hormonaal anticonceptiemiddel, kan je menstruatie duidelijk veranderen. Het is belangrijk om te begrijpen dat het bloedverlies dat je ervaart tijdens het gebruik van hormonale anticonceptie pil technisch gezien geen echte menstruatie is.

Wanneer je de anticonceptiepil gebruikt, heb je namelijk geen eisprong. Het bloed dat je tijdens de stopweek verliest, is afkomstig van het baarmoederslijmvlies. Door de kunstmatige schommelingen in hormoonlevels krijgt je lichaam het signaal om dit slijmvlies alsnog af te stoten. We spreken in dit geval dus over **onttrekkingsbloeding**, niet over een menstruatie.

Dat neemt niet weg dat je altijd contact moet opnemen met je huisarts wanneer je klachten ervaart of sprake is van hevig, langdurig of afwijkend bloedverlies.

Met dit in gedachten is het wellicht makkelijker te begrijpen dat je menstruatie verandert wanneer je hormonale anticonceptie gebruikt. Dit kan er gebeuren:

- je bloeding wordt regelmatiger, mede door de vaste stopweek
- de bloeding wordt minder heftig en vaak minder pijnlijk
- de bloeding verdwijnt deels of zelfs helemaal

Stop je met hormonale anticonceptie, dan heeft je lichaam meestal tijd nodig om de natuurlijke cyclus weer op te pakken. In die periode kun je klachten ervaren, zoals een onregelmatige cyclus, huidklachten of stemmingswisselingen. Dit wordt ook wel het **post-birth control syndrome** genoemd. Daarover later meer.

Hoe ziet *normaal* menstruatiebloed eruit?

De kleur van je menstruatiebloed en afscheiding zegt veel over je gezondheid. Normaal menstruatiebloed is helderrood, vloeibaar en bevat geen grote klonters of stolsels. De kleur van het bloed wordt grotendeels bepaald door de hoeveelheid zuurstof en hoe snel het bloed het lichaam verlaat.

Dit lees je af in de onderstaande tabel:

KLEUR	TIJDENS JE ONGESTELDHEID	TUSSENTIJDSE BLOEDING
Donkerrood of bruin	Begin of einde van je cyclus. Donkerder bloed: normale, stijgende oestrogeenspiegels. Kan wijzen op dikker baarmoederslijmvlies.	Mogelijke implantatiebloeding: doe een zwangerschapstest. Mogelijk symptoom van PCOS, als het gepaard gaat met andere klachten.
Helderrood	Begin of midden van je menstruatie. Het is een indicator van een gezonde ongesteldheid.	Mogelijk teken van baarmoederfibromen of soa.
Zwart	Indicatie dat je menstruatie langzaam gaat. Overblijfsel van je vorige menstruatie. Oud bloed.	Raadpleeg een arts.
Roze	Lage oestrogeenspiegels. Mogelijk teken van bloedarmoede, of voeding die niet aan al je behoeften voldoet. Bloed vermengd met baarmoederhalsvocht: mogelijk teken van infectie.	Halverwege je cyclus: indicatie dat je ovuleert.
Paars	Mogelijke indicator van te hoge oestrogeenspiegels.	Raadpleeg een arts.
Oranje	Oranje kleur maar normaal qua consistentie en geur? Geen zorgen. Plakkerig bloed, koorts of buikpijn? Mogelijk teken van infectie. Bacteriële vaginose of soa's kunnen een oranjekleurige afscheiding veroorzaken met een sterke geur en vaginale irritatie.	Raadpleeg een arts.
Grijze afscheiding	Indicator van bacteriële vaginose.	Raadpleeg een arts

02

MENSTRUATIE KLACHTEN

Menstruatie *klachten*

Een puistje op je kin, een zeurende pijn in je onderrug, je snauwt iedereen af en moet huilen bij elke zielige scène uit een serie. In de week vóór en tijdens je menstruatie kun je je, zacht gezegd, suboptimaal voelen. Sommige vrouwen voelen zich zelfs echt ziek. Hello period flu.

Menstruatieklachten zijn op zichzelf niet per definitie verkeerd. Er gebeurt veel in je lichaam, dus het is niet vreemd dat je dat voelt. Maar als je elke maand pijnstilling nodig hebt, je werk of sociale afspraken moet afzeggen, of structureel uit balans raakt, is dat een signaal om serieuzer te kijken naar wat er speelt.

en onregelmatige, zeer pijnlijke of extreem heftige menstruatie kan wijzen op een onderliggende disbalans. Net als heftige stemmingswisselingen, migraine, darmklachten of terugkerende huidproblemen. **Het goede nieuws, er is vaak meer mogelijk dan alleen pijnstillers slikken of de pil nemen.**

De oorzaken van *menstruatieklachten*

Om te begrijpen waar menstruatieklachten vandaan komen en wat je eraan kunt doen, is het belangrijk te weten wat er in je lichaam gebeurt. In het vorige hoofdstuk legden we uit wat menstrueren inhoudt. Maar waarom zou een proces dat zo natuurlijk is, pijnlijk zijn?

Prostaglandines, je vriend en vijand?

Je baarmoederslijmvlies verlaat je lichaam niet vanzelf. De spieren van je baarmoeder trekken samen om het slijmvlies af te stoten. Voor die samentrekkingen maakt je lichaam prostaglandines aan, hormoonachtige stoffen die lokaal in het baarmoederslijmvlies worden geproduceerd.

Prostaglandines zijn nodig want ze helpen het menstruatieproces op gang. Maar wanneer je lichaam te veel prostaglandines aanmaakt, worden de samentrekkingen krachtiger en pijnlijker. Dat is wat menstruatiekrampen veroorzaakt. **De invloed van prostaglandines blijft bovendien niet beperkt tot je onderbuik.** Ze kunnen via de bloedbaan ook effect hebben op andere weefsels in je lichaam. Daardoor kun je klachten ervaren zoals hoofdpijn, misselijkheid, diarree, een opgeblazen gevoel en stemmingswisselingen.

Bij veel pijnstillers, zoals NSAID's (bijvoorbeeld ibuprofen), ligt de werking dan ook in het remmen van de aanmaak van prostaglandines. Dat verlicht de pijn, maar pakt niet altijd de onderliggende oorzaak aan van waarom je lichaam er zoveel aanmaakt.

Menstruatieklachten zijn op zichzelf dus niet abnormaal. Maar er is een grens. Als je je elke maand echt ziek voelt en veel pijn ervaart, kan het zijn dat je lichaam te veel prostaglandines aanmaakt. **Een mogelijke factor die hieraan kan bijdragen, is een verstoorde balans tussen omega-6 en omega-3 vetzuren in je voeding.** Omega-6 vetzuren zijn niet slecht, we hebben ze nodig ,maar ze moeten wel in verhouding staan tot de hoeveelheid omega-3 die je binnenkrijgt. In de westerse voeding is die balans vaak zoek, we krijgen relatief veel omega-6 binnen en juist te weinig omega-3. Omdat omega-6 betrokken is bij ontstekingsprocessen en de aanmaak van prostaglandines, kan een overschot bijdragen aan hevigere menstruatieklachten.

Omega-3 vetzuren werken juist ontstekingsremmend en spelen een rol bij het reguleren van prostaglandines. Het lichaam kan deze vetzuren niet zelf aanmaken, dus je moet ze uit voeding halen. Voor veel mensen (en zeker voor vegetariërs en veganisten) is dat een aandachtspunt, omdat veel plantaardige producten relatief rijk zijn aan omega-6 en arm aan omega-3. Voor wie vis eet, volstaat twee keer per week vette vis (zoals zalm, sardines of makreel) vaak om de omega-3-inname te ondersteunen.

Je menstruatie en *je ontlasting*

Alsof ongesteld zijn nog niet genoeg ongemakken met zich meebrengt, kan je menstruatie ook invloed hebben op je stoelgang. Dit kan eveneens samenhangen met een verhoogde aanmaak van prostaglandines. Deze stoffen beïnvloeden namelijk niet alleen de spieren van de baarmoeder, maar ook die van de darmen. Hierdoor kun je tijdens je menstruatie last krijgen van diarree, krampen of juist obstipatie. Hier gaan we in hoofdstuk 4 uitgebreider op in, dus lees vooral nog even verder!

Medische oorzaken van hevige menstruatiepijn

Heb je extreem heftige menstruaties, veel pijn of overmatig bloedverlies, dan is het belangrijk om ook medische oorzaken uit te sluiten. Een bekende, maar vaak gemiste oorzaak is endometriose. **Ongeveer 1 op de 10 vrouwen heeft hier last van,** maar de aandoening wordt nog te weinig herkend en erkend.

Bij endometriose groeit slijmvliesachtig weefsel buiten de baarmoeder, bijvoorbeeld op de eierstokken, blaas of darmen. Dit weefsel reageert op hormonale veranderingen tijdens de menstruatiecyclus, wat ontstekingen en verklevingen veroorzaakt. Dit kan hevige buikpijn, pijn tijdens de menstruatie of ovulatie en overmatig bloedverlies veroorzaken.

Als je vermoedt dat er meer aan de hand is, ga dan naar de huisarts en vraag om een verwijzing naar een gynaecoloog of endometriose-specialist. Het is belangrijk dat je goed voorbereid het gesprek ingaat en niet wordt afgescheept met alleen pijnstillers of de pil. **Houd daarom bij hoe hevig je menstruatie is, welke klachten je ervaart, waar de pijn zit en hoe vaak deze terugkomt.**

Je cyclus *tracken*

Ook als je geen klachten hebt, kan het bijhouden van je menstruatie handig zijn: zo ben je beter voorbereid op wat komen gaat. Daarnaast kan cycluskennis onderdeel zijn van een natuurlijke, hormoonvrije manier van anticonceptie. Als je weet wanneer je vruchtbare dagen zijn, kun je kiezen voor periodieke onthouding of extra bescherming in die periode. Je kunt je menstruatie natuurlijk in een reguliere kalender bijhouden, maar tegenwoordig zijn er ook talloze apps die het makkelijker maken, zoals Mijn Menstruatie Kalender, Clue en Flo. Op iPhones is het zelfs geïntegreerd in de Health-app. Hiermee kun je per dag bijhouden of je ongesteld was, hoe hevig het was en welke andere symptomen je ervaarde.

Let wel: deze apps kunnen handig zijn, maar ze zijn niet 100% accuraat, zeker niet als je cyclus onregelmatig is. Gebruik ze dus vooral als hulpmiddel voor inzicht en herkenning van patronen. Wil je cyclus tracking gebruiken als anticonceptie, dan is meer kennis en een betrouwbare methode (bijvoorbeeld met temperatuur en cervixslijm) belangrijk.

Anticonceptie om menstruatieklachten te verminderen

Wie naar de huisarts gaat met menstruatieklachten, komt vaak naar buiten met een recept voor de pil of een andere vorm van hormonale anticonceptie. En het klopt dat een hormonaal anticonceptiemiddel menstruatieklachten kan verminderen. Toch is het belangrijk om samen met je huisarts de voor- en nadelen goed af te wegen. Hoewel het klachten kan verlichten, kan elk anticonceptiemiddel ook bijwerkingen hebben die dagelijks invloed kunnen hebben op hoe je je voelt. Bespreek daarom altijd je opties, zodat je een weloverwogen keuze kunt maken die past bij jouw lichaam en situatie.

7 manieren om menstruatieklachten op een *natuurlijke* manier te *verlichten*

1. Magnesium

Magnesium kan bijdragen aan het verminderen van de aanmaak van prostaglandinen, die een rol spelen bij menstruatiekrampen. Vooral bij vrouwen met premenstrueel syndroom (PMS) kan magnesium helpen om klachten zoals buikpijn en stemmingswisselingen te verlichten. Je kunt magnesium uit voeding halen, zoals groene bladgroenten, avocado's, bananen, noten en peulvruchten. Daarnaast helpt magnesium bij het ontspannen van spieren, wat kan bijdragen aan het verminderen van hoofdpijn en het verbeteren van de slaapkwaliteit.

2. Gember

Kleinschalige studies laten zien dat gember bij sommige vrouwen vergelijkbaar effectief kan zijn als bepaalde pijnstillers bij het verminderen van menstruatiekrampen. Gember staat bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen, met name wanneer het regelmatig of in geconcentreerde vorm wordt gebruikt. Hoewel de wetenschappelijke onderbouwing nog beperkt is en de effecten per persoon kunnen verschillen, kan gember een laagdrempelige, natuurlijke optie zijn om uit te proberen bij menstruatiepijn.

3. *Complexe* Koolhydraten

Rondom de luteale fase en menstruatie verandert je hormonale balans, wat invloed heeft op je bloedsuikerspiegel en energiebehoefte. Een daling in oestrogeen kan ervoor zorgen dat je gevoeliger wordt voor bloedsuikerschommelingen. Dit kan zich uiten in cravings, vermoeidheid, prikkelbaarheid en een sneller energietekort. Het eten van voldoende complexe koolhydraten kan helpen om deze schommelingen te dempen.

Denk aan volkoren granen, havermout, quinoa, zilvervliesrijst, peulvruchten en zoete aardappel. Deze koolhydraten worden langzamer opgenomen, zorgen voor een stabielere bloedsuikerspiegel en kunnen helpen om cravings te verminderen. Daarnaast leveren complexe koolhydraten vezels en micronutriënten die bijdragen aan een betere energiehuishouding en darmwerking, wat indirect ook weer invloed heeft op je hormonale balans. In deze fase voldoende koolhydraten eten is een manier om je lichaam actief te ondersteunen.

4. Eet meer *vette vis*

Vissoorten zoals makreel, sardines en zalm zijn rijk aan omega-3-vetzuren. Deze vetzuren hebben ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen helpen om de aanmaak van prostaglandines beter in balans te brengen, wat menstruatieklachten kan verminderen. Klinische studies laten zien dat omega-33 suppletie een positieve invloed kan hebben op het verminderen van premenstruele symptomen en de ervaren kwaliteit van leven.

Eet je geen vis? Dan is het belangrijk om alternatieve bronnen van omega-3 op te nemen. Goede opties zijn omega-3-verrijkte eieren, chiazaad, lijnzaad, walnoten en hennepzaad. Voor vegetariërs en veganisten kan algenolie een passende aanvulling zijn, omdat dit een directe plantaardige bron van omega-3 (DHA en EPA) is.

5. Kurkuma

Kurkuma bevat curcumine, een stof met ontstekingsremmende eigenschappen die in verschillende onderzoeken veelbelovend is gebleken bij het verminderen van ontstekingsreacties. Curcumine kan daarnaast de lever ondersteunen, een belangrijk orgaan voor de verwerking en afbraak van hormonen, waaronder oestrogeen.

Ook zijn er aanwijzingen dat curcumine kan bijdragen aan een gezonde darmfunctie, wat indirect van invloed is op de hormonale balans. Verder suggereren sommige studies dat curcumine mogelijk de productie van prostaglandines beïnvloedt, wat kan helpen bij het verminderen van menstruatiepijn.

6. *Minder* stress, *meer* slapen

Ja, makkelijker gezegd dan gedaan. Stress is keer op keer een bepalende factor in je gezondheid en zeker in je hormonale balans. Wanneer je langdurig stress ervaart, maakt je lichaam meer cortisol aan. Dit gaat vaak ten koste van de aanmaak van progesteron, waardoor de balans met oestrogeen kan verschuiven. Dat kan zich uiten in heftigere menstruatieklachten, stemmingswisselingen, vermoeidheid en slechter herstel.

Belangrijk om te weten is dat stress hem tegenwoordig zelden zit in acuut gevaar, zoals moeten wegrennen voor een beer. Onze stress is vaak chronisch en subtiel. Denk aan eindeloze to-do-lijsten, een constant gevoel van verantwoordelijkheid, de lat hoog leggen, perfectionisme, pleasegedrag of het idee altijd 'aan' te moeten staan.

De voortdurende druk van verwachtingen van werk, gezin, maatschappij en van jezelf, houdt je zenuwstelsel in een staat van paraatheid. Ook als je fysiek stilzit, staat je lichaam hormonaal gezien onder spanning. Voldoende slaap en momenten van echte rust zijn daarom essentieel voor herstel, hormonale regulatie en het verminderen van menstruatieklachten.

7. Orgasmes & yoga tegen hoofdpijn

Onderzoek laat zien dat orgasmes de afgifte van endorfines verhogen: lichaamseigen pijnstillers die kunnen helpen bij het verminderen van pijn, waaronder hoofdpijn en migraine. Daarnaast zorgen orgasmes voor ontspanning van het zenuwstelsel en een tijdelijke verlaging van stresshormonen. Een beetje extra intimiteit kan dus daadwerkelijk bijdragen aan verlichting.

Ook yoga kan ondersteunend zijn bij het verminderen van hoofdpijn en migraine. Yoga helpt stress te verlagen, verbetert de doorbloeding en activeert het parasympathische zenuwstelsel, het deel dat verantwoordelijk is voor rust en herstel. Door regelmatig te bewegen op een rustige, bewuste manier, geef je je lichaam signalen van veiligheid, wat kan helpen om de frequentie en intensiteit van migraineaanvallen te verminderen.

03

ALLES OVER ANTICONCEPTIE

Alles over *anticonceptie*

Het is volledig genormaliseerd dat gezonde meisjes en vrouwen dagelijks een pil slikken om kunstmatige hormonen binnen te krijgen, vaak zonder precies te weten wat erin zit of wat deze hormonen in hun lichaam doen. Natuurlijk biedt anticonceptie voordelen en ongewenste zwangerschappen willen we allemaal voorkomen. Maar er wordt vaak te gemakkelijk gedacht over anticonceptie en over welke vorm passend is voor elke vrouw. Wat zijn je opties eigenlijk? Hoe werken ze precies? Is stoppen met anticonceptie altijd beter voor je gezondheid en zo ja, hoe doe je dat op een verantwoorde manier?

Er is meer dan 'de wonderpil'

Als iemand het heeft over 'de pil', weet iedereen meteen welke pil bedoeld wordt. Zo normaal is het geworden voor vrouwen om dagelijks hormonale anticonceptie te gebruiken. Terwijl er als je niet zwanger wilt worden meerdere opties zijn. De pil kan voor veel vrouwen voordelen hebben je kunt tenslotte je menstruatie uitstellen, laten verdwijnen en klachten zoals acne verminderen. Tegelijkertijd laten de effecten ook zien hoe krachtig de toegevoegde hormonen zijn en hoeveel invloed ze hebben op processen in je lichaam.

Waarom de anticonceptiepil vaak wordt onderschat

Wie de bijsluiter van de anticonceptiepil leest, ziet een lange lijst met mogelijke bijwerkingen. Toch schrikken we daar vaak nauwelijks van. Dat komt omdat de pil doorgaans doet wat hij belooft, het beschermen tegen zwangerschap, minder hevige bloedingen en soms een rustigere huid. Dat zijn voordelen die je niet zomaar opgeeft, zeker niet als je weinig weet over mogelijke alternatieven of over wat hormonale anticonceptie op de lange termijn kan betekenen voor je lichaam. Juist daarom is het belangrijk om anticonceptie niet als vanzelfsprekend te zien, maar als een bewuste keuze die past bij jouw lichaam, situatie en levensfase.

Anticonceptie *met hormonen*

De anticonceptiepil

- Neem je dagelijks in, na 21 dagen las je doorgaans een stopweek in (bij sommige pillen anders).
- Onderdrukt de ovulatie (eisprong).
- Je kunt de bloeding uitstellen of overslaan.
- Wordt ook voorgeschreven bij hevige menstruaties en acne.

De hormoonspiraal

- Beschermt 3 tot 5 jaar tegen zwangerschap (afhankelijk van het type).
- Werkt voornamelijk lokaal in de baarmoeder.
- Je hebt geen controle over je bloeding, deze kan lichter worden, onregelmatig zijn of uitblijven.

De anticonceptiepleister

- Verwissel je één keer per week.
- Onderdrukt de ovulatie.
- Je kunt de bloeding uitstellen.
- Waterbestendig en onopvallend onder kleding.

De anticonceptiering

- Plaats je zelf in de vagina en werkt drie weken.
- Onderdrukt de ovulatie.
- Je kunt de bloeding verplaatsen of overslaan.
- Bevat doorgaans een lagere hormoondosering dan de pil, maar werkt systemisch.

De prikpil

- Een injectie die je arts elke 12 weken toedient in de spier of onder de huid.
- Onderdrukt de ovulatie.
- Je hebt geen controle over je bloeding, deze kan uitblijven of onregelmatig worden.
- Na stoppen kan het maanden tot soms een jaar duren voordat de vruchtbaarheid terugkeert.

Het anticonceptiestaafje

- Beschermt tot 3 jaar tegen zwangerschap.
- Wordt door een arts geplaatst onder de huid van de bovenarm.
- Onderdrukt de ovulatie.
- Je hebt geen controle over je bloeding, deze kan uitblijven of onregelmatig worden.

Anticonceptie zonder hormonen

Condooms

- Beschermen ook tegen soa's.
- Kan scheuren bij onjuist gebruik.

Koperspiraal

- Bevat geen hormonen maar is 5 tot 10 jaar effectief.
- Het koper maakt de zaadcellen van de man inactief.
- Geen controle over je menstruatie; bij veel vrouwen wordt de menstruatie pijnlijker.

De kalendermethode

- De methode vereist nauwkeurige tracking van de cyclus en onthouding tijdens vruchtbare dagen.
- Het kan minder betrouwbaar zijn dan andere anticonceptiemethoden, wanneer niet juist opgevolgd.
- Je hebt geen seks op je vruchtbare dagen.

Het pessarium

- Een kapje dat je over je baarmoedermond plaatst.
- Moet 6 tot 8 uur blijven zitten na de geslachtsgemeenschap.

Eventuele *bijwerkingen* van anticonceptie

Zoals al eerder benoemd is de lijst met bijwerkingen van anticonceptie is lang. Sommige bijwerkingen zijn goed te verdragen en kunnen zelfs positief zijn. Maar er zijn ook bijwerkingen van (hormonale) anticonceptie waar we vaak niet bij stilstaan.

Anticonceptie en je *liefdesleven*

Anticonceptie kan soms onverwachte 'bijwerkingen' hebben, waaronder invloed op de hersenen en het emotionele en relationele functioneren van vrouwen. Wanneer je de anticonceptiepil gebruikt, verandert je hormonale profiel: de natuurlijke cyclus wordt onderdrukt en er is sprake van constante toediening van synthetische hormonen, waaronder een vorm van progesteron, terwijl de natuurlijke schommelingen in oestrogeen wegvallen.

Oestrogeen speelt onder andere een rol in stemming, libido en seksuele aantrekkingskracht. Uit onderzoek blijkt dat hormonale schommelingen gedurende de cyclus invloed kunnen hebben op wie vrouwen aantrekkelijk vinden. Vrouwen met hogere oestrogeenspiegels rond de ovulatie lijken zich gemiddeld vaker aangetrokken te voelen tot meer uitgesproken 'mannelijke' kenmerken, zoals een bredere kaaklijn of schouders.

Sommige studies suggereren dat vrouwen die de pil gebruiken, vaker kiezen voor partners met zachtere, meer vrouwelijke gelaatstrekken. Dat is op zichzelf geen probleem. De vraag die onderzoekers zich stellen, is wat er kan gebeuren wanneer een vrouw stopt met hormonale anticonceptie en haar natuurlijke hormonale cyclus terugkeert. **Dit onderstreept hoe groot de invloed van hormonale anticonceptie kan zijn, niet alleen op het lichaam, maar ook op hoe je je voelt en verbindt.**

Anticonceptie, *je lichaam en fitness*

Sommige vrouwen merken geen (negatieve) veranderingen in hun lichaamsgewicht wanneer ze starten met hormonale anticonceptie. Andere vrouwen komen juist aan of merken dat het lastiger wordt om op gewicht te blijven. Dit kan te maken hebben met de invloed van synthetische hormonen op je natuurlijke cyclus en op processen zoals vochtbalans, eetlust, insulinegevoeligheid en in sommige gevallen de stofwisseling.

Niet alleen je relatie met anderen, maar ook de relatie met jezelf kan veranderen door anticonceptie. Veel vrouwen ervaren prikkelbaarheid, stemmingswisselingen of een afgevlakt gevoel. Voor sommigen blijft het daarbij, voor anderen gaat het verder en beïnvloedt het hun energie, motivatie of zelfbeeld.

Anticonceptie en *je mentale welzijn*

Hormonale anticonceptie wordt in wetenschappelijk onderzoek in verband gebracht met veranderingen in stemming en mentale gezondheid. Sommige studies laten een verband zien tussen het gebruik van hormonale anticonceptie en een verhoogd risico op depressieve klachten en angst, met name bij jonge vrouwen en adolescenten. Zo is in grootschalig observationeel onderzoek een verhoogde kans op depressieve symptomen en suïcidale gedachten gevonden bij meisjes en jonge vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken.

Tegelijkertijd ervaren veel vrouwen juist meer stabiliteit, minder stemmingswisselingen en een gevoel van controle door de pil. Het effect van anticonceptie op mentale gezondheid is dus sterk individueel en niet vooraf goed te voorspellen.

Juist omdat de effecten zo kunnen verschillen, is het belangrijk om anticonceptie niet als een neutrale of standaardkeuze te zien. Inzicht in hoe een methode werkt, welke bijwerkingen mogelijk zijn en hoe je je voelt na de start, is essentieel. Ga daarom altijd het gesprek aan met je huisarts of zorgverlener en blijf signalen van je lichaam serieus nemen.

Anticonceptie, mineralen en vitamines

Het gebruik van de anticonceptiepil kan samenhangen met lagere spiegels van bepaalde voedingsstoffen, waaronder foliumzuur, vitamine B6, vitamine B12, magnesium, zink, selenium en antioxidanten zoals vitamine C en E. Deze nutriënten spelen een rol in energieproductie, stemming, stressregulatie en het beperken van oxidatieve stress.

Een tekort hoeft niet bij iedereen te ontstaan, maar bij langdurig gebruik kan het zinvol zijn om extra aandacht te besteden aan een voedzaam, gevarieerd voedingspatroon en waar passend dit te bespreken met een professional. Zo ondersteun je je lichaam beter binnen de context van hormonale anticonceptie.

Wil je stoppen met hormonale anticonceptie?

Of je nu kiest voor condooms of de kalendermethode, het is belangrijk om je nieuwe cyclus goed in de gaten te houden, omdat deze veel zegt over je gezondheid. Bij veel vrouwen keert de menstruatie zelfs 3 maanden na het stoppen met anticonceptie nog niet terug. Heb je zonder anticonceptie zeer onregelmatige of uitblijvende menstruaties, dan is het verstandig om een gynaecoloog te raadplegen. Er zijn overigens nog meer oorzaken voor het uitblijven van je menstruatie en er valt goed op in te spelen door aanpassingen te doen in je leefstijl. Binnen mijn coaching komen cycli van vrouwen terug rond de 3–4 maanden, na jaren van geen cyclus hebben.

Post-birth control syndrome

Naast onregelmatige of uitblijvende menstruaties kunnen er ook andere symptomen optreden na het stoppen met anticonceptie.

Hoe herken je dat je lichaam nog niet volledig hersteld is van de anticonceptie?

- **Je cyclus** kan onregelmatig zijn, je menstruatie kan heviger of pijnlijker verlopen en PMS kan duidelijker aanwezig zijn dan voorheen. Dit kan erop wijzen dat je hormonale balans nog zoekende is.

- **Je huid, haar en nagels** kunnen onrustig worden, met klachten zoals acne, uitslag of eczeem. Ook haaruitval, broze of zwakke nagels en een doffe huid kunnen tekenen zijn dat je lichaam nog bezig is met herstellen.

- **Je humeur en mentale welzijn.** Je kunt last hebben van stemmingswisselingen, je angstiger of somber voelen en moeite hebben met slapen. Ook prikkelbaarheid, onrust of een gevoel van mentale instabiliteit komen regelmatig voor in deze fase.

Onregelmatige, pijnlijke menstruaties, heftige bloedingen en/of stolsels

Lager libido, meer schimmel infecties of bv, vaginale droogheid of pijn bij vrijen

Acné, eczeem, brosse en droge huid, scheurende nagels of uitslag

Stemmingswisselingen, neerslachtigheid, depressieve gevoelens of slechter slapen

Hoe help je je lichaam *herstellen na gebruik* van hormonen?

1. Verminder stress

Stress beïnvloedt vrijwel elk systeem in je lichaam, waaronder je hormonale balans. Langdurige stress verhoogt de aanmaak van cortisol, wat invloed kan hebben op de verhouding tussen oestrogeen en progesteron. Dit kan het hormonale herstel vertragen en klachten zoals stemmingswisselingen, vermoeidheid en slaapproblemen verergeren. Daarom is stressvermindering en stressmanagement een essentieel onderdeel van je herstel.

2. Eet voedzaam en houd je bloedsuikerspiegel stabiel

Je bloedsuikerspiegel heeft een directe invloed op je hormonen, met name insuline, dat op zijn beurt effect kan hebben op oestrogeen- en progesteronniveaus. Grote schommelingen in je bloedsuiker kunnen zorgen voor energiedips, cravings, stemmingswisselingen en meer PMS-klachten.
Het eten van regelmatige, voedzame maaltijden met voldoende eiwitten, vezels en gezonde vetten helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en ondersteunt een evenwichtige hormonale respons.

3. Eet voldoende vezels

Vezels spelen een belangrijke rol bij het afvoeren van overtollige hormonen, met name oestrogeen. Dit gebeurt via het zogeheten estroboloom: een verzameling darmbacteriën die betrokken is bij het verwerken en uitscheiden van oestrogeen via de ontlasting.Wanneer je onvoldoende vezels eet, kunnen deze hormonen opnieuw worden opgenomen in het lichaam, wat kan bijdragen aan hormonale disbalans. Vezelrijke voeding, zoals groenten, fruit, volkoren granen en peulvruchten ondersteunt een gezonde darmwerking en helpt je lichaam om overtollige hormonen effectief af te voeren.

4. Beweeg

Lichaamsbeweging is een van de krachtigste manieren om je hormonen te ondersteunen. Regelmatig bewegen helpt bij het reguleren van cortisol, verbetert de insulinegevoeligheid en stimuleert de aanmaak van endorfines, de zogeheten feel-good hormonen.

Daarnaast bevordert beweging de doorbloeding, wat belangrijk is voor het transport en de afvoer van afvalstoffen en overtollige hormonen. Een combinatie van krachttraining en cardio, afgestemd op de verschillende fasen van je cyclus, ondersteunt zowel je hormonale balans als je energieniveau.

5. Probiotica en prebiotica

Omdat hormonale anticonceptie invloed kan hebben op de samenstelling van je darmflora, is het na stoppen zinvol om extra aandacht te besteden aan je darmen. Een gezonde darmflora speelt namelijk een belangrijke rol bij de opname van voedingsstoffen en de uitscheiding van overtollige hormonen.

Probiotica, zoals yoghurt, kefir en gefermenteerde groenten, leveren levende bacteriën die bijdragen aan een gezonde darmbalans. Prebiotica onder andere uit uien, knoflook, prei en bananen, dienen als voedingsbron voor deze bacteriën en helpen ze te groeien en actief te blijven. Samen ondersteunen ze een veerkrachtige darmflora.

6. Ondersteun je lever

Je lever speelt een sleutelrol in het verwerken en afbreken van overtollige hormonen, zoals oestrogeen. Wanneer deze processen minder efficiënt verlopen, kan dat bijdragen aan klachten zoals PMS, acne en vermoeidheid.

Je kunt je lever ondersteunen met voeding. Donkere bladgroenten zoals spinazie en boerenkool, en kruisbloemige groenten zoals broccoli, bevatten stoffen die betrokken zijn bij de natuurlijke ontgiftingsprocessen van de lever. Ook voedingsmiddelen zoals kurkuma, citrusvruchten en bieten passen goed binnen een leverondersteunend voedingspatroon. **En nee, je hoeft niet te detoxen. Je lever kan dat prima zelf, mits je haar de juiste voorwaarden biedt.**

04

JE DARMGEZONDHEID

Je *darmgezondheid*

Dat je darmen en voeding sterk met elkaar samenhangen, is goed te begrijpen. Maar waarom is dit zo relevant als we het over women's health hebben? Omdat je darmen een cruciale rol spelen in je hormoonhuishouding. De bacteriekolonie in je darmen, ook wel je darmflora genoemd, heeft grote invloed op hoe hormonen worden aangemaakt, omgezet en afgevoerd. Dat de productie van hormonen sterk samenhangt met wat je eet, hebben we eerder al besproken. **Volg je de route van die voedingsstoffen, dan kom je vrijwel altijd uit bij de darmen.**

Je darmflora wordt daarom soms omschreven als een soort regelcentrum dat hormonale processen beïnvloedt. Vanuit je darmen bestaat er een directe relatie met de omzetting en regulatie van hormonen zoals oestrogeen en progesteron, maar ook met neurotransmitters als serotonine en dopamine. Een groot deel van deze stoffen wordt namelijk in of via de darmen aangemaakt of gemoduleerd.

Wanneer je darmen niet optimaal werken, bijvoorbeeld bij obstipatie, kan je lichaam overtollig oestrogeen minder goed afvoeren. Dit kan bijdragen aan een relatieve oestrogeendominantie en daarmee dus ook progesterondeficiëntie, wat zich kan uiten in klachten zoals een opgeblazen gevoel, pijnlijke menstruaties, stemmingswisselingen of huidproblemen.

Veel vrouwen krijgen op bepaalde momenten in hun cyclus last van een onrustige huid. Hoewel dit vaak als een puur hormonaal probleem wordt gezien, ligt de oorzaak regelmatig (deels) in de darmen, bijvoorbeeld door een verstoorde darmflora of trage stoelgang, waardoor hormonen minder efficiënt worden uitgescheiden.

Wat doen je darmen eigenlijk?

Je darmen zorgen ervoor dat voedingsstoffen en water worden opgenomen, terwijl afvalstoffen via de ontlasting worden afgevoerd. Ze functioneren als een selectieve barrière tussen de buitenwereld en je interne systeem. Dat betekent dat ze enerzijds schadelijke stoffen moeten tegenhouden, en anderzijds essentiële voedingsstoffen moeten doorlaten om je lichaam te voeden en in balans te houden. Een goed functionerende darmwerking is daarmee een fundament voor je hormonale gezondheid.

Je darmen doen dus meer dan alleen je eten verteren. Bacteriën spelen hierin een sleutelrol. Ze helpen voedingsstoffen af te breken tot kleinere bestanddelen, zodat deze via de darmwand in je bloedbaan kunnen worden opgenomen. Vanuit daar worden al die voedingsstoffen naar je cellen vervoerd, waar ze nodig zijn voor energie, herstel en regulatie. **Fun fact, je hebt meer bacteriën (triljoenen!) in je darmflora dan cellen in je lichaam.**

Waarom is darmgezondheid zo belangrijk?

Allereerst hebben je cellen voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren, dat spreekt voor zich. Maar wanneer die basis op orde is, blijken je darmen ook een rol te spelen in talloze andere processen in je lichaam, waaronder je immuunsysteem, ontstekingsreacties en hormonale balans. Wanneer je darmflora verstoord raakt of de darmwand geïrriteerd is, kunnen darmklachten ontstaan. De beschermende barrière van je darmen, gevormd door het slijmvlies aan de binnenkant van de darmwand, kan dan minder goed functioneren. Hierdoor kunnen ongewenste stoffen, zoals bacteriële restproducten of onverteerde voedingsdeeltjes, gemakkelijker in de bloedbaan terechtkomen. Dit kan het immuunsysteem activeren en bijdragen aan klachten, zowel lokaal als elders in het lichaam.

Listen to your *gut feeling*

Als we het hebben over ons onderbuikgevoel, is dat geen vaag of zweverig concept. Je 'gut feeling' is heel reëel. Je darmen staan in directe verbinding met je hersenen via het zenuwstelsel, ook wel de darm-brein-as genoemd. Ze communiceren continu met elkaar.

Sterker nog, je spijsvertering begint al in je hersenen, nog voordat er voedsel in je darmen aankomt. Zodra je eet of zelfs alleen al eten ruikt of ziet, sturen je hersenen signalen uit om de juiste enzymen en spijsverteringssappen aan te maken. Die samenwerking is zo nauw dat je darmen en brein elkaar voortdurend beïnvloeden, zowel fysiek als mentaal.

DE DARMEN WORDEN SOMS OOK WEL ONS TWEEDE BREIN GENOEMD.

Maar het gaat verder dan praktische zaken, ook je emoties beïnvloeden je darmen. Wanneer je bijvoorbeeld bang of gespannen bent, schakelt je lichaam over op een stressreactie. Je hersenen geven dan signalen af die de spijsvertering vertragen, omdat energie tijdelijk wordt ingezet voor 'overleven' in plaats van verteren.

Ooit zo nerveus of angstig geweest dat je geen hap door je keel kreeg? Dat komt onder andere doordat er bij stress minder spijsverteringsenzymen en maagzuur worden aangemaakt. Een ander belangrijk feit: ongeveer 90–95% van de serotonine, een neurotransmitter die betrokken is bij stemming en welzijn, wordt in en rondom je darmen aangemaakt en opgeslagen. Dat onderstreept hoe sterk je darmgezondheid en je emotionele welzijn met elkaar verbonden zijn.

Hoe herken je darmklachten?

Je darmen spelen een centrale rol in je gezondheid, omdat ze voedingsstoffen opnemen en doorgeven aan je cellen. Wanneer er iets misgaat in je darmen, kan dat zich op veel manieren uiten, vaak verder dan alleen buikpijn, een opgeblazen gevoel of moeite met naar de wc gaan. Denk ook aan vermoeidheid, huidklachten, stemmingswisselingen of hormonale klachten.

Je ontlasting vertelt je veel

Ook je ontlasting kan waardevolle informatie geven over hoe het met je darmen gaat. Diarree of obstipatie zijn duidelijke signalen, maar ook kleur en structuur kunnen iets zeggen. Bij aanhoudende klachten, veranderingen in je stoelgang of twijfel is het belangrijk om altijd een arts te raadplegen.

TYPE 1	Kleine en harde drolletjes met een moeizame stoelgang (constipatie)	
TYPE 2	Worstvormige drol, hard en klonterig en vrij moeizaam (milde constipatie)	
TYPE 3	Worstvormige drol met scheuren	
TYPE 4	Smal en zacht met afgeronde randen, smooooth!	
TYPE 5	Zachte drolletjes met duidelijke randen, makkelijke stoelgang (vezeltekort)	
TYPE 6	Zachte en papperige smurrie	
TYPE 7	Waterige ontlasting, rennen! (diaree)	

Structuur

Wat betreft structuur is er één eenvoudige richtlijn: gezonde ontlasting ziet eruit als een sigaar, gevormd, soepel en aan één stuk. Is je ontlasting juist hard, erg zacht, waterdun of bestaat deze uit kleine, losse stukjes? Dan kan dat erop wijzen dat er iets uit balans is in je darmen.

Iedereen heeft wel eens een slechte dag of reageert op iets wat hij of zij heeft gegeten. Afwijkingen in je ontlasting zijn dus niet automatisch een reden om direct naar de dokter te gaan. Heb je echter regelmatig of langdurig klachten, of gaan ze gepaard met andere symptomen zoals pijn, vermoeidheid of gewichtsveranderingen, dan is het verstandig om een arts te raadplegen.

Wat kun je doen om je darmen een handje te helpen?

Voor een goede darmwerking zijn bacteriën cruciaal. In je darmen leven zowel bacteriën die je gezondheid ondersteunen als bacteriën die, in overmaat, klachten kunnen veroorzaken. **Je voeding en leefstijl bepalen in grote mate welke bacteriën de overhand krijgen. Met andere woorden: je beïnvloedt je darmflora elke dag opnieuw.**

Wat kun je (tijdelijk) vermijden?

Bij aanhoudende darmklachten ligt de oorzaak soms in voeding. Dat kan lastig te achterhalen zijn, omdat reacties vertraagd kunnen optreden en voedingsmiddelen vaak meerdere ingrediënten bevatten. Toch zijn er een aantal voedingsstoffen die bij sommige mensen vaker in verband worden gebracht met darmklachten:

- Lectines: bepaalde eiwitten die voorkomen in onder andere granen, peulvruchten, bonen en noten. Sommige mensen reageren hier gevoeliger op dan anderen.
- Gluten en andere prolamine-eiwitten: aanwezig in granen zoals tarwe, gerst en rogge (en in mindere mate maïs).
- Zuivelcomponenten: zoals lactose en caseïne, die bij sommige mensen klachten kunnen geven.
- Fructose (fruitsuiker): vooral in grote hoeveelheden of bij verminderde opname.
- Suiker en alcohol: deze kunnen de balans van de darmflora verstoren en klachten verergeren.

Het is niet de bedoeling om alles standaard te schrappen, maar om bewust te onderzoeken wat voor jou wel en niet werkt, bij voorkeur tijdelijk en gestructureerd. Doe dit eventueel samen met een professional, zodat mogelijke intoleranties of gevoeligheden beter kunnen worden opgespoord.

Wat kun je wel eten en doen om je darmflora te ondersteunen?
Daar gaan we hierna verder op in.

Slow down

Ho, wacht. Voordat we ingaan op wat je eet, laten we eerst kijken naar hoe je eet. Zoals gezegd begint je spijsvertering al zodra je begint met kauwen. Rustig eten en goed kauwen helpen je darmen een handje, omdat spijsverteringsenzymen zo de tijd krijgen om vrij te komen en hun werk te doen.

Minder *stress* en meer *slaap*

Deze combinatie van tips komt vaker terug en dat is niet zonder reden. Zoals eerder beschreven heeft stress een direct effect op je spijsvertering. Het verminderen en beter reguleren van stress kan een groot verschil maken voor je darmgezondheid. Daarnaast speelt slaap een belangrijke rol in herstel: voldoende slaap helpt je darmen optimaal te functioneren.

*Pro*biotica

Als je wel eens antibiotica hebt gebruikt, weet je dat deze niet alleen schadelijke, maar ook goede bacteriën in je darmen kunnen verminderen. Daarom kan het zinvol zijn om tijdens of na een antibioticakuur aandacht te besteden aan probiotica, om de balans in je darmflora te ondersteunen. Dit kan via voeding, zoals gefermenteerde producten of indien nodig via suppletie.

*Pre*biotica

Prebiotica zijn onverteerbare vezels die dienen als voedingsbron voor je darmbacteriën. Je vindt ze onder andere in groenten en fruit zoals uien, knoflook, prei, asperges en bananen, maar ook in haver, gerst en zetmeelrijke producten zoals aardappelen en rijst. Variatie is hierbij belangrijk, een gevarieerd voedingspatroon ondersteunt een diverse en veerkrachtige darmflora.

Voldoende *vezels*

Vezels zijn essentieel voor een gezonde darmwerking. Ze voeden niet alleen de gunstige bacteriën in je darmen, maar ondersteunen ook de darmwand zelf. Daarnaast spelen vezels een belangrijke rol bij je stoelgang, doordat ze vocht aantrekken en de ontlasting soepel houden. Vezels vind je vooral in plantaardige voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, peulvruchten en volkoren producten.

Drink genoeg *water*

Goed voor je stoelgang: drink voldoende. Water, welteverstaan. Zie het als een transportmiddel dat helpt om voedingsstoffen door je lichaam te vervoeren en afvalstoffen af te voeren. Voldoende hydratatie ondersteunt daarnaast een soepele stoelgang en een gezonde darmwerking.

Doe je darmen een *plezier*

Is het hogere wiskunde om je darmen gezond te houden? Niet echt, zoals je ziet draait het vooral om gezond en gevarieerd eten. Tegelijkertijd kan het lastig zijn, omdat bepaalde voedingsmiddelen op een subtiele manier klachten kunnen veroorzaken. Ga daarom op onderzoek uit naar waar je klachten vandaan komen en grijp niet direct naar medicijnen die alleen symptomen onderdrukken. Heb je een vermoeden van de oorzaak, maar vind je het lastig om je voedingspatronen aan te passen? Dan kan ik je daarbij helpen.

Je darmstelsel verbeteren met *quick wins*

- Kauw rustig. Om dit te oefenen kun je na elke hap je mes en vork even neerleggen. Proef je eten bewust en kies voeding die je lichaam echt voedt.

- Neem de tijd om te eten. Niet voor de tv en zeker niet tijdens het werken achter je laptop.

- Kijk terug en observeer. Je stoelgang vertelt veel over je gezondheid. Heb je klachten? Houd dan tijdelijk je stoelgang en eetpatroon bij om mogelijke verbanden te ontdekken.

Meer slapen, minder stress

Goed kauwen, langzamer eten

Hydrateren door voldoende te drinken

Rust en tijd voor jezelf,

05

CRAVINGS, GOEDPRATEN OF GOEDMAKEN?

Cravings, *goedpraten* of *goedmaken*?

Dat je wat vaker naar chocolade of ijs grijpt wanneer je ongesteld bent, daar zal niemand iets van zeggen.

Honger en ongesteld zijn

In de week vóór je menstruatie kun je meer honger ervaren door veranderingen in je hormonen. In deze fase zijn de progesteronspiegels hoger en de oestrogeenspiegels lager. Oestrogeen kan de eetlust remmen, terwijl progesteron juist kan zorgen voor een toegenomen hongergevoel. That's why.

Maar ook op andere momenten in je cyclus kun je te maken krijgen met cravings of meer honger. Dat hangt deels samen met hormonale schommelingen en deels met wat en hoe je eet, bijvoorbeeld hoe stabiel je bloedsuikerspiegel is.

Hongerhormonen, *ghreline en leptine*

Ja dames, we zijn nog niet klaar met hormonen. Ook je knorrende maag wordt (mede) aangestuurd door hormonen. Maak kennis met ghreline, het hongerhormoon en leptine, het hormoon dat je hersenen vertelt dat je verzadigd bent.

Ghreline wordt voornamelijk aangemaakt in de maag wanneer deze leeg is. Via je bloedbaan geeft het een signaal aan je hersenen: tijd om te eten. Wanneer je eet en je maag zich vult, daalt de ghrelineproductie. Tegelijkertijd spelen verzadigingssignalen, waaronder leptine, een rol bij het doorgeven van het signaal dat je genoeg hebt gehad. **Dit proces is geen aan/uit-schakelaar, maar een samenspel van meerdere hormonen, voedingsstoffen en signalen uit je darmen en hersenen.**

Voel je je vaker *hongerig* dan logisch is? Dit zijn de *oorzaken* en de *oplossingen*.

1. Een verstoorde balans tussen *ghreline en leptine*

Crashdiëten heten niet voor niets crashdiëten, ergens gaat het fundamenteel mis. Minder eten zorgt er in eerste instantie vaak voor dat je afvalt, maar na verloop van tijd reageren je hongerhormonen. Ghreline stijgt, terwijl verzadigingssignalen en je stofwisseling juist afnemen. Het gevolg? Je krijgt meer trek, gaat weer meer eten en het resultaat verdwijnt.

Op de lange termijn werken dit soort diëten dus averechts. Laat me het helder zeggen: ze werken niet. Dus laten we daarmee stoppen en ons richten op wat wel werkt. Je wilt een levensstijl ontwikkelen die je kunt volhouden.

Schuldgevoelens horen daar niet bij, ook niet als je af en toe wat meer eet. Juist dan geef je je lichaam het signaal dat er geen tekort of gevaar voor verhongering is (ja, je lichaam kan hierin nogal dramatisch zijn). Dat gevoel van veiligheid helpt om ghreline te verlagen en je verzadigingssysteem weer te normaliseren. **Let op: dit betekent uiteraard niet dat je dit dagelijks bewust hoeft te forceren.**

Balans is de sleutel

Neem de tijd om te eten en eet op regelmatige momenten. Zo voorkom je dat je lichaam in paniek raakt bij een lege maag en ‘niet weet’ wanneer de volgende maaltijd komt. Gemiddeld duurt het 15 tot 20 minuten voordat verzadigingssignalen je hersenen bereiken.

Langzaam eten is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar wanneer je echt begint met goed kauwen, merk je vaak al snel verschil. Proef je eten bewust, kauw grondig en geef je lichaam de tijd om signalen af te geven. Dat ondersteunt niet alleen je spijsvertering, maar zorgt er ook voor dat je je langer verzadigd voelt.

En eet bewust. Dus niet snel tussendoor achter je laptop of voor de tv. Gebruik zoveel mogelijk van je zintuigen zoals je geur, smaak, textuur zodat je brein daadwerkelijk registreert dat je eet en je verzadigingssysteem geactiveerd wordt.

2. Je eet veel *snel verteerbare producten*

Wanneer je veel snel verteerbare voeding eet, raakt je maag sneller leeg. Het gevolg, je krijgt sneller honger en eet vaak meer dan je eigenlijk nodig hebt. Ghreline wordt aangemaakt zodra je maag leeg is, dus het doel is om je verzadiging zo lang mogelijk vast te houden.

Langzaam verteerbaar voedsel helpt daarbij. Denk aan voldoende eiwitten en gezonde vetten, die relatief traag worden afgebroken en zorgen voor langdurige verzadiging. Ook complexe koolhydraten zijn hierin belangrijk: ze leveren vezels en zorgen voor een stabiele energievoorziening. Zo kun je je trainingen goed uitvoeren én de dag doorkomen met een verzadigd, stabiel gevoel.

Vermijd daarom zoveel mogelijk bewerkte, snel verteerbare koolhydraten zoals toegevoegde suikers, witte granen en vruchtensappen. Deze leveren wel calorieën, maar nauwelijks verzadiging en verdwijnen snel uit je maag, waardoor je sneller weer trek krijgt.

3. Stress en te weinig slaap *verstoren je ghrelinelevels*

Stress en slaaptekort kunnen de balans tussen ghreline en leptine verstoren, waardoor je relatief meer ghreline aanmaakt. Een goede nachtrust helpt je om meer grip te krijgen op je hongergevoelens. Bij slaaptekort zien we juist het tegenovergestelde: hogere ghrelinelevels en lagere leptinelevels.

Onderzoek laat zien dat mensen die slecht slapen gemiddeld 200 tot 300 calorieën per dag meer eten dan mensen die voldoende slapen. Op de lange termijn kan dat aanzienlijk oplopen. Daarnaast grijpen mensen bij slaaptekort vaker naar minder voedzame, snelle opties, wat het probleem verder versterkt.

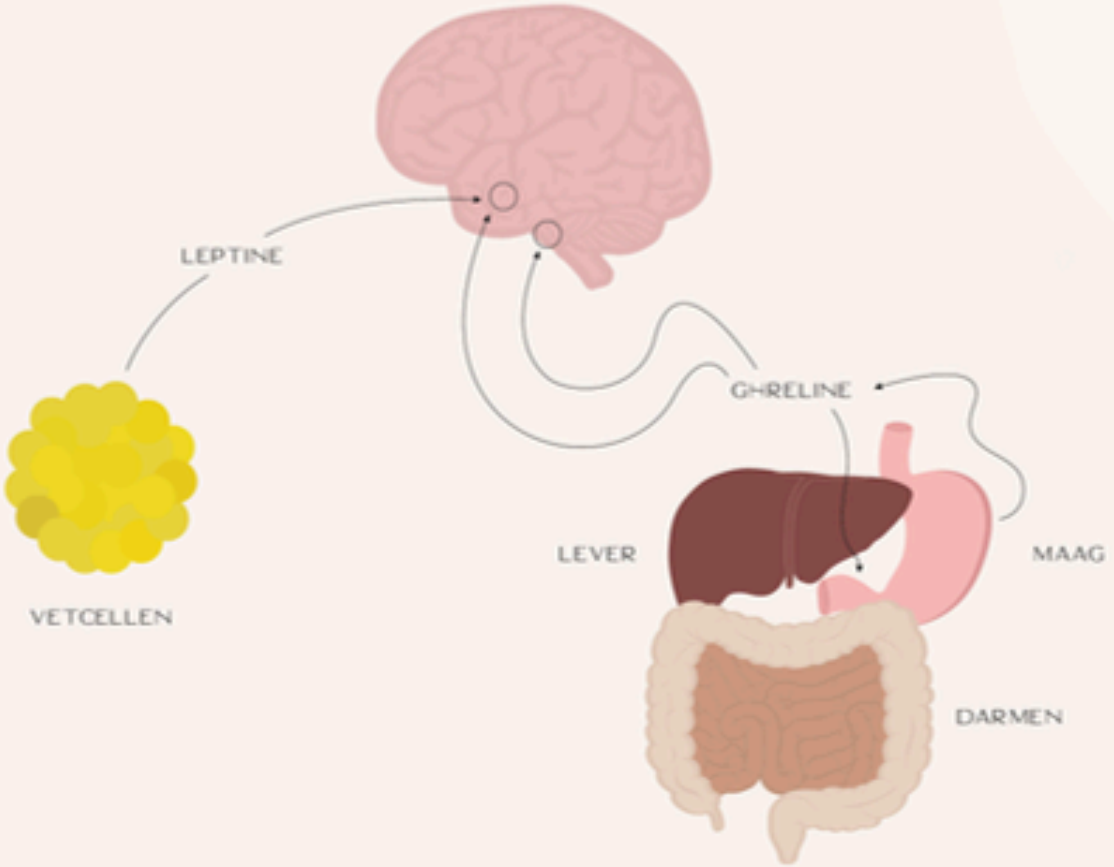
Zorg daarom voor voldoende slaap, bij voorkeur op vaste tijden. Zelfs één korte of slechte nacht kan al invloed hebben op je hongersignalen. Slaap is bovendien essentieel voor herstel en spieropbouw, des te meer reden om vanavond misschien een uurtje eerder naar bed te gaan.

4.Voeden, *niet alleen vullen*

Laten we ons niet alleen richten op hoeveel je eet, maar vooral op wat je eet. Hoe voedzaam zijn je maaltijden? Een milkshake bevat misschien meer calorieën dan een salade, maar voor duurzame gezondheid kijken we verder dan calorieën alleen.

Zogeheten lege calorieën leveren energie, maar nauwelijks bouwstoffen of verzadiging. Voedzame maaltijden ondersteunen niet alleen je energie, maar ook je hormonen, verzadiging en herstel.

HONGER REGULERING



GA VOOR BALANS:
NIET TE STRENG EN
ZONDER SCHULDGEVOELENS

SLAAP LEKKER

EET LANGZAAM
VERTEERBAAR VOEDSEL
(LANGZAME KOOLHYDRATEN)

NEEM DE TIJD OM TE ETEN:
GEEN AFLEIDING EN
GOED KAUWEN

Is snacken dan *slecht*?

Natuurlijk niet. Allereerst is het belangrijk om eten niet in te delen in 'goed' of 'slecht'. Dat draagt niet bij aan een gezonde relatie met voeding en die relatie is een belangrijk onderdeel van de relatie die je met jezelf hebt.

Je kunt dus gerust snacken en tussendoortjes nemen. Hell, ik geniet ook echt van een brownie op z'n tijd. Heb je zin in iets lekkers? Maak het dan vooral zelf. Zo weet je precies wat erin zit en kun je spelen met ingrediënten die je lichaam ook daadwerkelijk voeden.Leef je uit met een van deze recepten. Door op de titels te klikken kom je direct bij de recepten. Ps. In mijn Hungry Hormones receptenboek staan heerlijke recepten voor elke fase van je cyclus, zodat je je hormonen per fase kan voeden. Zeker de moeite waard. Enjoy!

Choco balls

Cheesecake met speculaas

Chocolade haverkoeken

Brownies

Nutty bananabread

Red velvet pindakaasbar

Protein french toast

Havertaartje

Sticky bananenbrood

Red velvet pumpkin pie

Tijd voor *actie*!

Om je beter te voelen en je gezondheid stabieler te maken, zijn geen ingrijpende veranderingen nodig. In de meeste gevallen kom je al een heel eind met bewustwording en een paar kleine aanpassingen die veel beter vol te houden zijn dan een complete ommezwaai.

Heb jij door dit e-book het gevoel gekregen dat je meer grip wilt krijgen op je lichaam? Met deze vier actiepunten ga je aan de slag met elk aspect.

1. Blijf niet met klachten rondlopen

Is dat een actiepunt? Ja. Nog te vaak accepteren we menstruatie- en hormonale klachten alsof ze erbij horen, terwijl dat niet zo is. Schaam je niet om erover te praten en trek aan de bel als je klachten je dagelijkse leven beïnvloeden. Beperken ze je in je werk, sociale leven of energie? Dan is dat reden genoeg om naar de arts te stappen.

2. Track it

Begin met het bijhouden van je cyclus. Heb je heftige of onregelmatige menstruaties, dan kan dit later een waardevol hulpmiddel zijn in gesprek met een arts. Ook bij een ogenschijnlijk regelmatige cyclus kan tracken zinvol zijn, zeker als je vage of terugkerende klachten ervaart.

Noteer dagelijks hoe je je voelt, fysiek, emotioneel en mentaal. Grote kans dat je patronen gaat herkennen die te beïnvloeden zijn met gerichte voeding, training en rust. Dat kan op allerlei manieren, maar apps zoals Clue, Flo of de standaard gezondheidsapps op je telefoon maken het laagdrempelig.

3. *Help* je lichaam een handje

Zelfs als je gezond eet, regelmatig beweegt en voldoende groente en fruit binnenkrijgt, kan je lichaam soms extra ondersteuning nodig hebben, zeker als het gaat om je hormoonhuishouding. Die is niet lineair en ook niet elke maand hetzelfde.

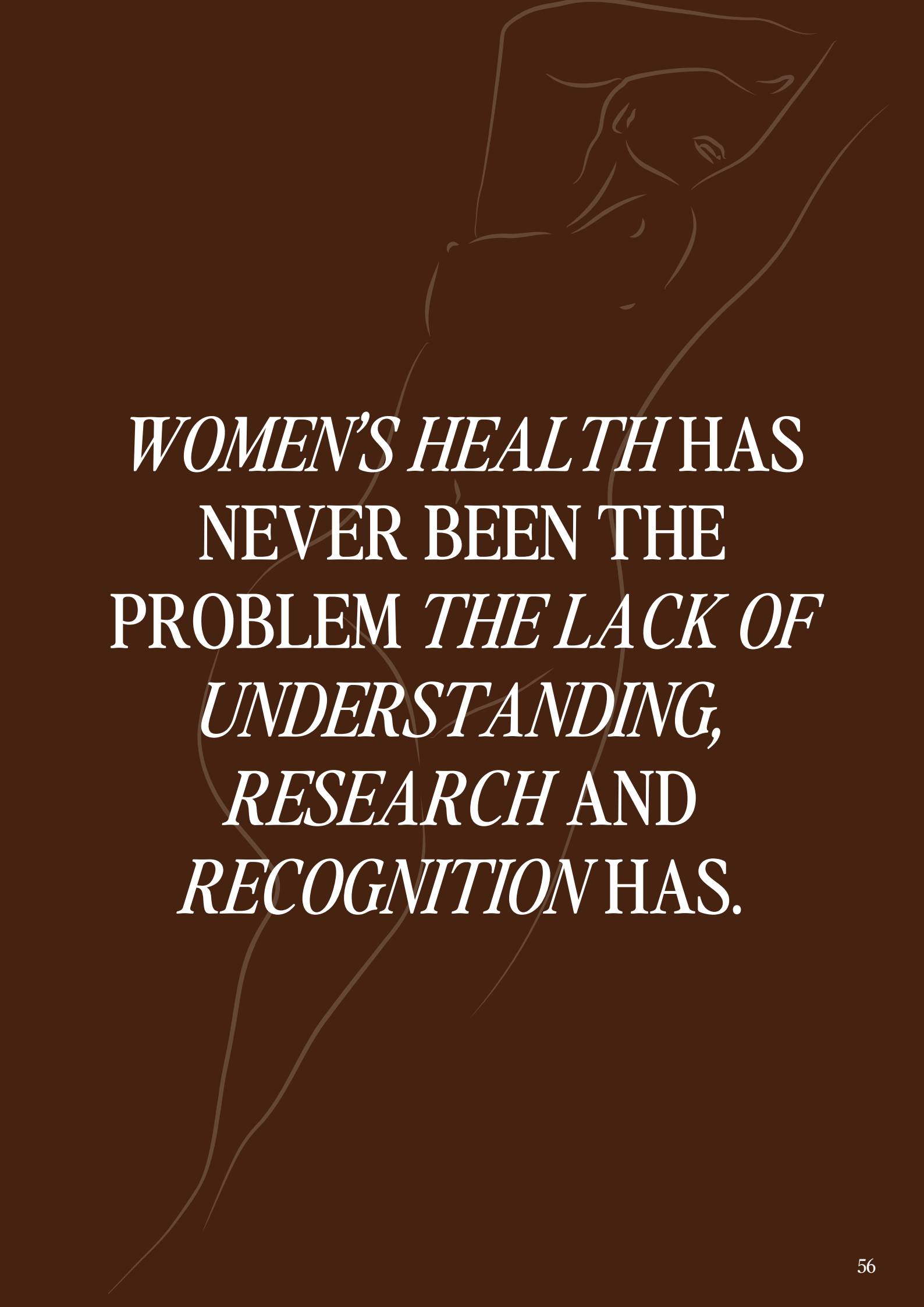
Kijk daarom nog eens kritisch naar de voedingsstoffen die in hoofdstuk 2, 4 en 5 aan bod zijn gekomen. Wat je eet, heeft direct invloed op hoe je je voelt, je energieniveau en hoe je lichaam omgaat met hormonale schommelingen. Hoe zit het bijvoorbeeld met je magnesium- en vezelinname? En hoe goed neem je de tijd om je voedsel te kauwen?

Bekijk welke voedingsstoffen je nog beter kunt integreren in je maaltijden. Overigens hoef je geen klachten te hebben om hier aandacht aan te besteden, voorkomen is immers beter dan genezen.

4. Luister naar je *lichaam*

Stop met het maskeren van klachten en pak ze bij de kern aan. Straf jezelf niet als je honger hebt, maar ga op zoek naar voedzame keuzes. Als vrouwen leren we vaak dat wat we voelen 'te veel' of 'niet goed' is. Dat is het niet.

Zie je klachten als signalen dat je lichaam iets nodig heeft. Luister er met aandacht en mildheid naar en handel ernaar. Het langdurig onderdrukken van klachten met pijnstillers, anticonceptie of strenge diëten levert op de lange termijn zelden echte oplossingen op.



WOMEN'S HEALTH HAS NEVER BEEN THE PROBLEM *THE LACK OF UNDERSTANDING, RESEARCH* AND *RECOGNITION* HAS.

Hoe belangrijk is jouw gezondheid?

Weten hoe je lichaam werkt en daarop inspelen, in plaats van ertegen vechten, maakt een wereld van verschil. Je voelt je beter in je vel, krijgt rust in je hoofd en juist daardoor meer energie.

One size fits *nobody*

Women's health vormt de kern van mijn werk en de basis van de ELL-methode. Geen standaard aanpak, maar begeleiding die vertrekt vanuit het vrouwelijke lichaam als samenhangend geheel. Het draait om begrijpen wat jij nodig hebt, in verschillende fases, op verschillende momenten. Wanneer je mag herstellen, wanneer je mag vertragen en wanneer je juist meer ruimte hebt. Jouw hormonen, cyclus en levensfase zijn anders dan die van mij, en elke vrouw is uniek. Daarom werk ik niet met vaste schema's, maar stem ik mijn coaching af op jouw lichaam, jouw leven en jouw behoeftes. Zodat je je minder opgejaagd voelt, minder prikkelbaar bent en meer stabiliteit en energie ervaart.

Real *talk*, real *action*

De klachten die je ervaart zijn niets om te negeren of weg te drukken. Van prikkelbaarheid en stemmingswisselingen tot vermoeidheid, een laag libido of darmklachten, het staat niet los van elkaar. Het zijn signalen die iets zeggen over hoe jouw lichaam functioneert.

Wie zich duurzaam beter wil voelen, kijkt verder dan symptoombestrijding. Dat vraagt om eerlijk kijken naar je cyclus, hormonen, stressbelasting, herstel en leefstijl. Juist door deze factoren in samenhang te benaderen, ontstaat ruimte voor echte verandering.

Klaar om een volgende stap te zetten?

Als deze guide iets in beweging heeft gezet zoals nieuwsgierigheid, herkenning of het besef dat je niet langer wilt *doorduwen*, dan is dit een goed moment om verder te kijken.

In mijn trajecten begeleid ik vrouwen individueel die klaar zijn om te stoppen met doorduwen en willen leren *afstemmen* op hun lichaam. Samen brengen we inzicht, herstellen we balans en bouwen we aan *vertrouwen* in je lichaam **fysiek**, **mentaal** en **emotioneel**.

Lees hier meer over coaching

www.evalunalifestyle.nl/coaching/

Wil je na het lezen van dit e-book concreter inzicht krijgen in waar jij kunt verbeteren? Dan is de Women's Health Scan een laagdrempelige eerste stap. Tijdens deze scan kijken we samen naar jouw situatie als geheel. Niet alleen naar losse klachten, maar naar het samenspel tussen je cyclus, hormonen, voeding, stress, herstel en leefstijl. Je krijgt inzicht in waar jouw lichaam uit balans raakt, wat al goed gaat en waar ruimte zit voor verbetering.

De Women's Health Scan is bedoeld om:

- ***patronen*** en ***oorzaken*** achter je klachten helder te krijgen
- te ***begrijpen*** wat jouw lichaam nodig heeft in **elke fase**
- ***richting*** te geven aan vervolgstappen om je ***(hormonale) gezondheid*** te verbeteren

Je kunt de Women's Health Scan bij mij inplannen om samen te onderzoeken waar jij kunt optimaliseren en afstemmen.

Boek hier je Women's Health scan

THANK YOU FOR READING!

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat je waardevolle inzichten hebt opgedaan en dat je de eerste stappen kunt zetten richting een gezonder, energieker en meer vervullend leven.

Onthoud dat kleine veranderingen al een groot verschil kunnen maken, en dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen, zowel fysiek, emotioneel als mentaal.

Wil je meer tips, inspiratie en kennis over vrouwengezondheid, hormonen en leven in afstemming met je lichaam? Dan nodig ik je uit om me te volgen op Instagram via **@evalunalifestyle.** Daar deel ik regelmatig inzichten, ervaringen en praktische kennis om je te ondersteunen in je gezondheid en persoonlijk leiderschap.

Voel je vrij om dit e-book te delen met vrouwen in je omgeving. Hoe meer vrouwen zich bewust worden van hun lichaam en gezondheid, hoe meer we elkaar kunnen versterken en ondersteunen. En deel het vooral even als het je iets heeft gebracht of als je vragen hebt die je wilt bespreken.

PS. Als je nog iets mist of behoefte hebt aan extra uitleg, laat het me gerust weten via info@evalunalifestyle.nl

Liefs,
Eva Luna

DISCLAIMER

De informatie en adviezen in deze guide zijn bedoeld ter ondersteuning en bewustwording, en worden toegepast op eigen verantwoordelijkheid. Eva Luna Lifestyle biedt geen medisch advies en heeft geen inzicht in jouw persoonlijke medische geschiedenis of individuele situatie.

Hoewel er zorgvuldig is gewerkt aan het delen van kennis over voeding, leefstijl en vrouwelijke gezondheid, kan deze guide geen vervanging zijn voor professioneel medisch advies.

Bij klachten, twijfel of vragen over voeding, supplementen of gezondheid wordt altijd geadviseerd contact op te nemen met je behandelend (huis)arts of contact te leggen met een expert is vrouwengezondheid.

Zie deze guide als een informatieve basis en uitnodiging om beter te begrijpen hoe je lichaam werkt, niet als een diagnose of behandelplan.

COPYRIGHT

© Eva Luna Lifestyle. Alle rechten voorbehouden.
Het is niet toegestaan om (delen van) deze uitgave te kopiëren, op te slaan, te verspreiden of openbaar te maken, in welke vorm dan ook (digitaal, gedrukt of anderszins) zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Eva Luna Lifestyle.

Gebruik van deze guide is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk, niet-commercieel gebruik. Elke vorm van vermenigvuldiging, verspreiding of commercieel gebruik van teksten, beelden of andere inhoud zonder toestemming is niet toegestaan en kan juridische gevolgen hebben.

GERAADPLEEGDE BRONNEN

- Parazzini F et al. Magnesium in the gynecological practice: a literature review. Magnes Res. 2017 Feb 1;30(1):1–7.

- Seifert B et al. Magnesium--a new therapeutic alternative in primary dysmenorrhea. Zentralbl Gynakol. 1989;111(11):755–60.

- Chen, X., Chen, B., & Kwekkeboom, K. L. (2016). Efficacy of oral ginger (Zingiber officinale) for dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. Pain Medicine, 17(12), 2241–2252.

- Abdul-Razzak, K. K., Ayoub, N. M., Abu-Taleb, A. A., & Obeidat, B. A. (2010). Influence of dietary intake of dairy products on dysmenorrhea. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 36(2), 377–383.

- Behboudi-Gandevani, S., Hariri, F.-Z., & Moghaddam-Banaem, L. (2017). The effect of omega 3 fatty acid supplementation on premenstrual syndrome and health-related quality of life: A randomized clinical trial. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 38(4), 317–322.

- Bahrami, A., Zarban, A., Rezapour, H., Amini Fashami, A. A., & Ferns, G. A. (2021). Effects of curcumin on menstrual pattern, premenstrual syndrome, and dysmenorrhea: A triple-blind, placebo-controlled clinical trial. Phytotherapy Research, 36(1), 285–293.

GERAADPLEEGDE BRONNEN

- Shojania, A. M., et al. (1981). "Oral contraceptives: effect of folate and vitamin B12 metabolism." The Journal of Nutrition, 111(12), 2252–2256.

- Rose, D. P., & Gyorgy, P. (1970). "Vitamin B6 levels in women taking oral contraceptive agents." The American Journal of Clinical Nutrition, 23(7), 859–862.

- Lewis, J. L., et al. (1996). "Vitamin B12 status in women taking oral contraceptive agents." Obstetrics and Gynecology, 87(4), 462–467.

- Roy, S., et al. (2001). "Effect of oral contraceptives on plasma zinc and copper levels." International Journal of Gynecology & Obstetrics, 73(2), 183–187.

- Rahbar, N., Asgharzadeh, N., & Ghorbani, R. (2012). Effect of omega-3 fatty acids on intensity of primary dysmenorrhea. International Journal of Gynecology & Obstetrics, 117.

- Deutch, B., Jørgensen, E., & Hansen, J. (2000). Menstrual discomfort in Danish women reduced by dietary supplements of omega-3 PUFA and B12 (fish oil or seal oil capsules). Nutrition Research, 20, 621–631. h
- Goldberg, R., & Katz, J. (2007). A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. Pain, 129, 210–223.

GERAADPLEEGDE BRONNEN

- Singer, P., Shapiro, H., Theilla, M., Anbar, R., Singer, J., & Cohen, J. (2008). Anti-inflammatory properties of omega-3 fatty acids in critical illness: novel mechanisms and an integrative perspective. Intensive Care Medicine, 34, 1580-1592.

- Rangel-Huerta, O., Aguilera, C., Mesa, M., & Gil, Á. (2012). Omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids supplementation on inflammatory biomakers: a systematic review of randomised clinical trials. British Journal of Nutrition, 107, S159 - S170.

- Harel, Z., Biro, F., Kottenhahn, R., & Rosenthal, S. (1996). Supplementation with omega-3 polyunsaturated fatty acids in the management of dysmenorrhea in adolescents.. American journal of obstetrics and gynecology, 174 4, 1335-8 .