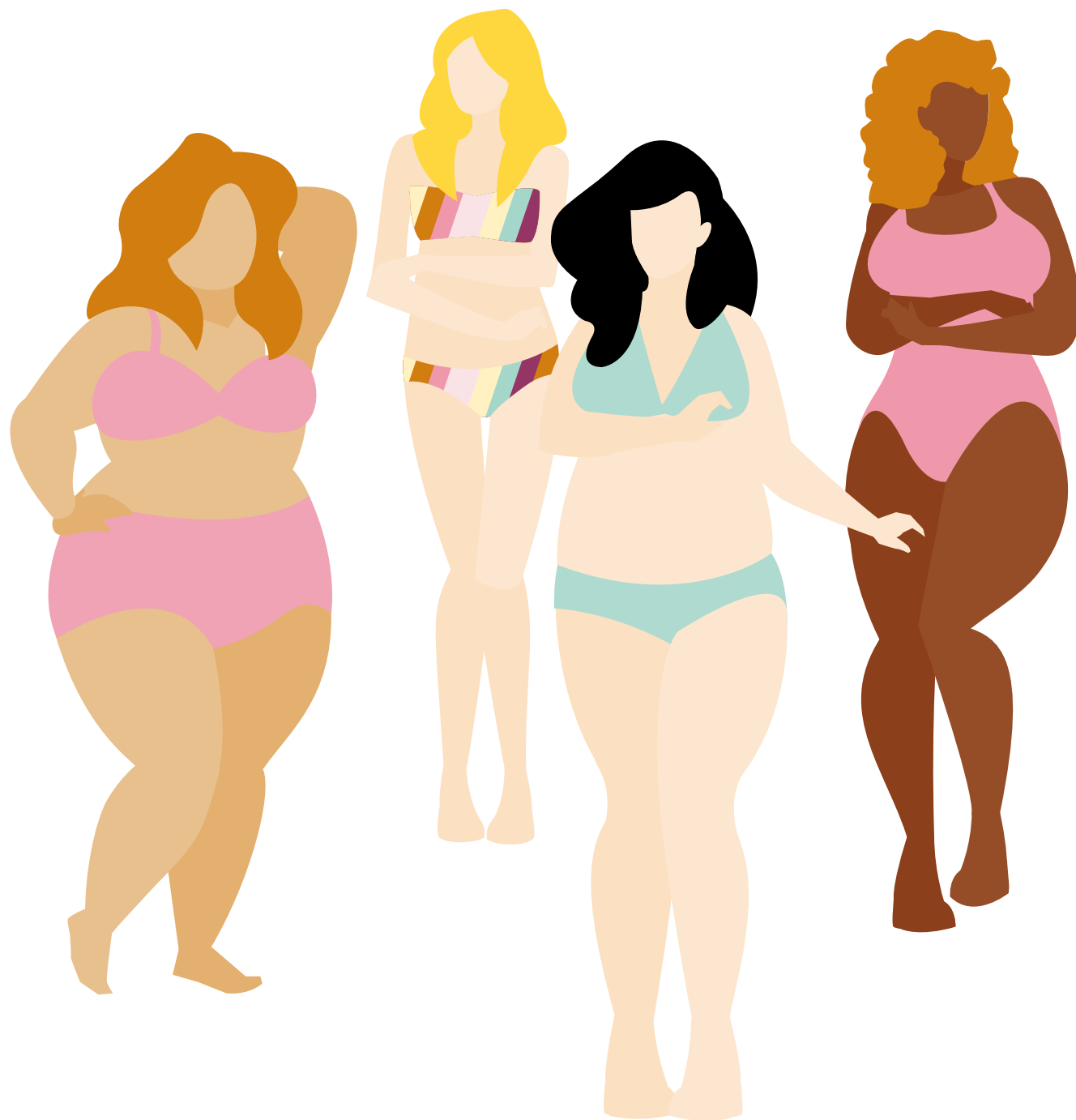


Mag het 'n O·n·S·j·e meer J zijn?



Waarom we allemaal een buikje krijgen

Rond ons vijftigste is er geen ontkomen aan: vrouwen krijgen een buikje. Hoewel dat appelmodel een functie heeft voor onze gezondheid, worden we er meestal niet blij van. Wat helpt? Anders eten, een beetje trainen en... camoufleren.

Tekst CARLIJN SIMONS

“Ik ben mijn hele leven redelijk slank geweest, maar toen ik eind veertig was begon er echt iets te veranderen”, vertelt Maria (60). “Opeens verschenen er rolletjes rond mijn middel en kwabben op mijn rug. Die waren behoorlijk hardnekkig. Ik heb een half jaar lang op een bak sla per dag geleefd om ervan af te komen, maar het resultaat was mager. Aan het einde van de rit was ik slechts vier kilo kwijt.” Maria heeft de strijd tegen haar vetrolletjes losgelaten. “Ik sport zodat het niet de spuigaten uit loopt. Maar hoewel mijn zwembandje niet groeit, wordt het zeker niet kleiner.”

KWESTIE VAN HORMONEN

Dorenda van Dijken is gynaecoloog in het Amsterdamse OLVG-ziekenhuis West. Ze is niet verbaasd dat het buikje van Maria zich tegen haar vijftigste – en dus rond de overgang – begon te vormen. “Rond de menopauze produceert ons lichaam minder oestrogeen”, legt ze uit. “Dit is een belangrijk hormoon omdat het ons beschermt tegen hart- en vaatziekten en botontkalking.” Om die oestrogeenspiegel ondanks de afnemende

productie in de eierstokken enigszins op peil te houden – de hoeveelheid daalt met zo’n tachtig procent – put ons lichaam uit een andere bron: testosteron. Dit hormoon wordt in buikvetweefsel namelijk omgezet in het stofje oestron. Het is een zwakkere variant van oestrogeen, maar biedt alsnog bescherming voor hart, vaten en botten. De vetrolletjes hebben dus een belangrijke functie voor onze gezondheid. Vandaar dat ze ook wel

Vrouwen die veel last hebben van de overgang komen meer aan

‘derde eierstok’ worden genoemd. Deze grote verandering in de hormoonhuishouding rond de overgang zorgt ook voor een herverdeling van het vet. Zaten overtollige kilo’s vroeger misschien vooral op heupen en billen, nu hopen ze zich vaker op rond het middel. Van Dijken: “Met deze verandering van figuur krijgen vrouwen echt allemaal te maken. Ook als je slank gebouwd bent, van nature een peervorm hebt of geen andere overgangsklachten hebt.” >

MONDJE & PONDJE

Rond ons vijftigste neemt de energiebehoefte af. Als we hetzelfde blijven eten, zal dat buikje groeien. Bij het behouden van een goed gewicht is het aandeel van voeding wel 80%! Tips van diëtiste Anneleen Visser.

- 1 “Houd het bij drie hoofdmaaltijden en af en toe een tussendoortje, maar verklein de porties. Neem in plaats van vier boterhammen of aardappels vanaf nu maar drie stuks. Schep ook geen tweede keer op. Een slimme truc is eten van een kleiner bord. Daarop lijkt minder eten toch een flinke maaltijd.”
- 2 “Ga ook weer niet te weinig eten. Dan schakelt het lichaam over op een slaapstofwisseling waardoor het nog minder energie gaat verbranden. De nieuwe dagelijkse hoeveelheid calorieën zal per persoon verschillen omdat dit ook afhankelijk is van de lengte en de mate van activiteit. Maar denk aan 1300-2000.”
- 3 “Minder met koolhydraten, suiker en verzadigde vetten. Vervang volle zuivel door magere, kies voor kipfilet in plaats van varkensvlees en neem in plaats van chips een handje ongezoeten noten. Kook vers met veel groenten en mijd kant-en-klarmaaltijden. Kies als tussendoortje voor rauwkost, fruit, een volkorenkoekje of een meergranen rijstwafel.”
- 4 “Alcohol is echt een dikmaker. Elke dag een glaasje, dat gaat regelrecht op het middel zitten. Wil je toch drinken, doe dit dan bijvoorbeeld alleen in het weekend.”

Accepteren KUN JE LEREN

Er lijkt weinig anders op te zitten dan te accepteren dat ons figuur met de jaren meer appelvormig wordt. Maar hoe? "Door ook jezelf te accepteren", zegt Esther van Apeldoorn. Zij geeft als mental health coach psychosociale begeleiding aan vrouwen in de overgang. "Ga bijvoorbeeld eens voor de spiegel staan en kijk wat er allemaal wél goed uitziet: benen die er prima mee door kunnen, een gezicht met weinig rimpels... Wat ook helpt, is bedenken wat dat lichaam je tot nu toe allemaal heeft gebracht. Kinderen misschien, of een uitstekende gezondheid. Realiseer je bovendien dat je meer bent dan dat zwembandje of die lovehandles. Vraag anderen eens wat zij mooi en bijzonder aan je vinden en herhaal die complimenten hardop tegen jezelf, zodat je ze ook echt gaat voelen. Zo kweek je zelfvertrouwen. En dat zorgt er weer voor dat je zin krijgt om je leuk te kleden en regelmatig naar de kapper te gaan. Zorg verder goed voor jezelf, zodat die paar kilo rond je middel niet uitgroeien tot een heleboel kilo's. Bij welke maat je je prettig voelt, is voor iedereen persoonlijk. Stel als doel dat je je lekker in je vel moet blijven voelen en werk daar in kleine, realistische stapjes naartoe. Aarzel niet de hulp van een diëtiste, personal trainer, coach of overgangsconsulente in te roepen als dat nodig is."

VERANDERINGEN IN DE HORMOONHUISHOUDING ZORGEN VOOR EEN HERVERDELING VAN VET

IEDER JAAR EEN ONSJE

Wat extra vet rondom het middel is dus heel normaal. We moeten het met het oog op onze gezondheid zelfs koesteren. Maar los van de verandering in de hormoonhuishouding is er iets anders aan de hand. "Onze omvang groeit óók omdat we ouder worden", zegt Van Dijken. "Deze leeftijdsgebonden gewichtstoename, die kort na je veertigste begint, verloopt sluipend en overkomt iedereen, dus ook mannen." Hoewel het met onsjes tegelijk gaat, kunnen die met de jaren tot behoorlijk wat kilo's optellen en van dat rolletje een heuse zwmband inclusief lovehandles maken. "Daarbij weten we dat overgang een grotere gewichtstoename laten zien. Zij zitten bijvoorbeeld niet lekker in hun vel en zijn veel moe. Om die reden bewegen ze minder, terwijl ze vaak juist meer eten. Als dat ongezonde dingen zijn zoals fastfood, snacks, koek en snoep, tikt dat enorm aan." Dat we tijdens de menopauze ook spierweefsel verliezen, maakt het er niet beter op. Ten eerste omdat spieren meer energie verbranden dan vet, zodat niet elke calorie zich meteen om en nabij de navel ophoopt. Daarnaast omdat het buikje hierdoor ook nog eens gaat hangen.

BUIK OP MAAT

Aangezien we de missverkiezing met ons nieuwe appelmodel toch niet meer gaan winnen, kunnen we er maar beter mee leren leven. Althans, met 'gezonde'

zwembandjes en een gemiddelde gewichtstoename van twee tot vier kilo. "Behalve dat die twee kilo erbij hoort op deze leeftijd, krijg je het er ook gewoon niet meer af", zegt Van Dijken. Dat wil niet zeggen dat we de rollen die boven onze broek uit komen ongebreideld in aantal en grootte moeten laten toenemen. Integendeel, dat heeft ongezonde gevolgen voor onder meer de bloeddruk en cholesterolwaarden. Het buikje aan de maat houden is belangrijk, al kost dat op deze

Met twee tot vier kilo erbij kunnen we maar beter leren leven

leeftijd meer moeite. "Vrouwen met ernstige overgangsklachten schrijven we soms hormoontherapie voor. Die hormonen worden in de vorm van een spray, gel of pleister via de huid toegediend. Je moet er geen wonderen van verwachten, maar soms slinkt het buikvet iets." Toch komt het over het algemeen vooral neer op meer bewegen en minder én gezonder eten. "Met het ouder worden moeten we echt onze levensstijl aanpassen, eigenlijk al vanaf ons veertigste. Zo niet, dan dragen we voor we het weten vijftien kilo extra vet mee."

10x

Kleren maken de vrouw

Verdwijnen doet het buikje er niet van, maar met deze tips van stylist en kledingconsultant Margriet Roorda laten vetrolletjes zich prima verbergen.

In strakke truien en T-shirts is elk rolletje te zien. Kies dus voor kledingstukken die soepel langs het lichaam vallen en van onder wijder uitlopen.

Laat getailleerde jasjes en jurkjes achterwege.

Prints die doorlopen over het hele lichaam hebben een flatterend effect.

Draag een bloes over rok of broek in plaats van erin. Of stop alleen een puntje erin om het zwembandje minder op te laten vallen.

Een stevige, wat hogere slip – eventueel corrigerend – maakt de buik platter en een liftende beugelbeha houdt borsten op hun plaats en leidt de aandacht af van de buik.

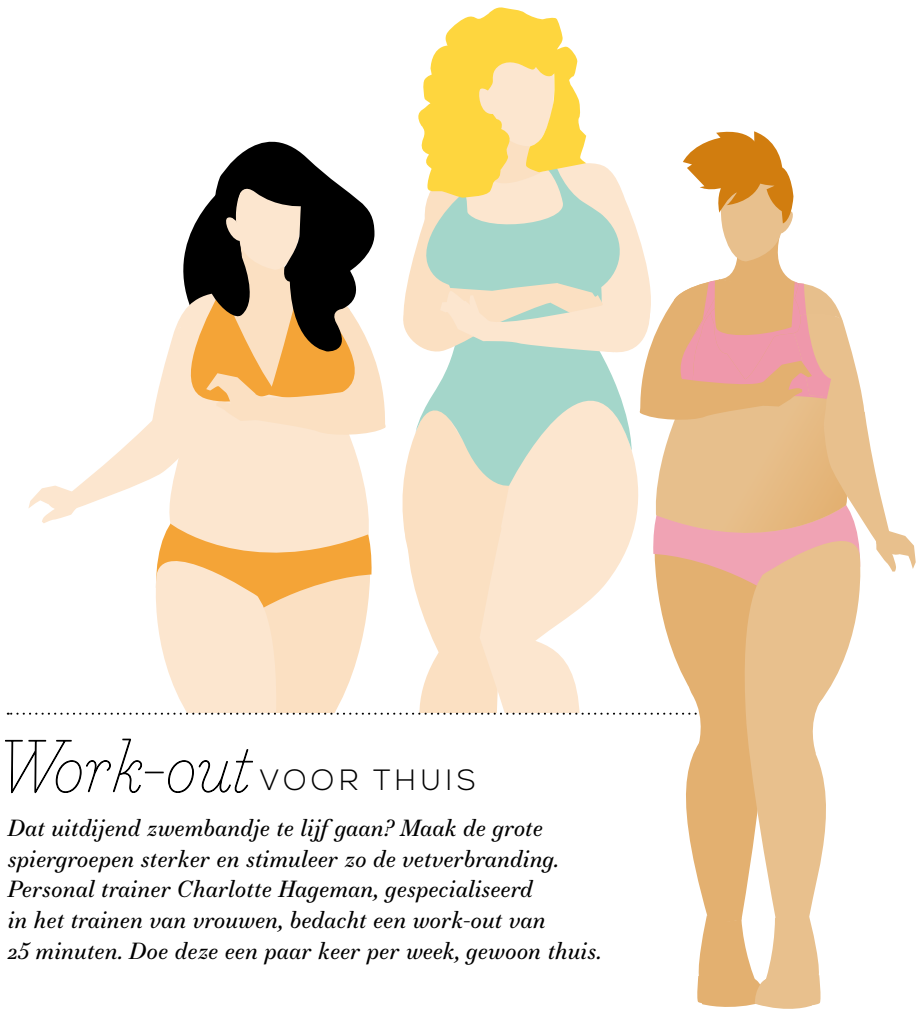
Stevige materialen die toch soepel vallen, camoufleren hobbels en bobbels.

Een bijzondere ketting of een jurk of top met een opvallende kraag of rand verlegt de focus van het middel naar boven.

Achter een grote sjaal die aan weerszijden naar beneden hangt, verdwijnen alle vetrolletjes.

Werk met laagjes: een onderhemdje en een dun nauwsluitend shirtje onder een top of bloes strijken het geheel plat.

Houd het gebied rondom de buik zo rustig mogelijk. Eenvoudige outfits met effen stoffen kleden af.



Work-out voor thuis

Dat uitdijend zwembandje te lijf gaan? Maak de grote spiergroepen sterker en stimuleer zo de vetverbranding. Personal trainer Charlotte Hageman, gespecialiseerd in het trainen van vrouwen, bedacht een work-out van 25 minuten. Doe deze een paar keer per week, gewoon thuis.

Warming-up

Dribbel 30 seconden op de plek. Til dan een voor een de knieën op en tik die aan. Herhaal 20 keer voor elk been.

Bovenbenen

Plaats de voeten op schouderbreedte. Buig de knieën licht. Strek de armen naar voren en leg de handen op elkaar. Zak naar beneden in een zithouding en kom dan weer omhoog. Herhaal 12 keer, maak 3 setjes.

Billen

Ga op handen en knieën zitten met de handen op schouderbreedte en de benen op heupbreedte. Beweeg een been met gebogen knie naar achter en omhoog, houd even vast. Laat weer zakken en doe hetzelfde met het andere been. Herhaal 15 keer, maak 3 setjes.

Rug

Blijf op handen en knieën zitten met de handen op schouderbreedte en de benen op heupbreedte. Zorg dat rug en nek een rechte lijn vormen en kijk naar de grond. Strek nu het rechterbeen naar achter uit en de linkerarm naar voren. Houd deze positie even vast, zet weer neer en strek dan linkerbeen en rechterarm uit. Herhaal 15 keer, maak 3 setjes.

Borst

Plaats de handen op schouderbreedte op het aanrecht. Houd de armen gestrekt, zet de voeten tegen elkaar op de grond. Houd de rug recht en buig de armen tot de borst bijna het aanrecht raakt. Druk daarna de armen weer terug naar een gestrekte positie. Herhaal 15 keer, maak 3 setjes. □