

BUIKJE

ROND

je vijftigste?

KOESTER
DE GEZONDE
KILO'S!

Rond hun vijftigste zien heel wat vrouwen het ineens opduiken: een buikje. Waar komt dat zo plotseling vandaan? En wat kun je eraan doen?

Van je billen naar je buik

Of je nu je hele leven een stabiel gewicht had of een echte jojo bent, een zandloper- of peerfiguur hebt, veel of weinig last ondervindt van de menopauze: alle vrouwen krijgen na hun vijftigste te maken met een extra vetrolletje op hun buik. “En dat is perfect normaal”, vertelt **menopauzeconsulente Chris Van Gaver**. “Rond die leeftijd zit je immers in de overgang. De productie van oestrogeen in je eierstokken daalt dan geleidelijk aan, om uiteindelijk helemaal tot stilstand te komen in de menopauze. En dat heeft zo z'n gevolgen. Zo wordt het vet in je lichaam herverdeeld: **zaten de kilo's voordien vooral op je heupen of bovenbenen, dan hopen ze nu op rond je middel**. Je taille wordt met andere woorden minder zichtbaar, je figuur rechter. Nog een gevolg van die dalende oestrogeenproductie is dat je metabolisme vertraagt. Dat gebeurt sowieso al door ouder te worden, maar schakelt een versnelling hoger door de menopauze. Je lichaam heeft dus minder calorieën nodig dan voordien. Blijf je wel hetzelfde eten, dan kom je snel bij. Beide factoren zorgen zo rond de leeftijd van vijftig jaar voor dat typische buikje en een gewichtstoename.”

Slimme bescherming van je lichaam

Van Gaver: “Meer vet opslaan op je buik is eigenlijk een heel vernuftige manier van het lichaam om onze gezondheid te ondersteunen. Oestrogeen heeft een beschermende werking tegen hart- en vaatziekten, osteoporose, allerlei kankers, diabetes type 2 en depressies. Die bescherming valt stilaan weg tijdens de overgang. Om de daling gedeeltelijk op te vangen, maakt ons lichaam gebruik van een andere hormoon: testosteron. Dat wordt namelijk omgezet in oestron – een stofje dat sterk lijkt op oestrogeen. En twee keer raden waar die omzetting precies gebeurt: in het buikvet en in de bijnieren. Oestron biedt weliswaar niet dezelfde bescherming als oestrogeen, maar geeft toch reserve, ook wanneer de oestrogeenproductie in de eierstokken volledig is stilgevallen. En dat is maar goed ook, want met de huidige gemiddelde levensverwachting van 84 jaar zitten vrouwen nog tientallen jaren in hun postmenopauze. Die wil je natuurlijk het liefst zo gezond en fit mogelijk doorbrengen. In feite moet je dat buikje dus koesteren!”

COMPLEET NORMAAL NA JE VIJFTIGSTE

- 3 tot 5 kilo extra gewicht
- Verandering van je lichaamsvorm, waarbij je taille minder zichtbaar wordt.
- Een andere vetverdeling, met extra vet op de buik.

CHRIS VAN GAVER, MENOPAENZECONSULENTE

“Algemeen geldt dat drie tot vijf kilo extra volkomen normaal is. Alles daarboven is te wijten aan een niet aangepaste levensstijl”

Het ene buikje is het andere niet

Is dat buikje dan enkel het gevolg van je veranderende hormoonhuishouding? **Van Gaver**: “Iedere vrouw krijgt te maken met oestrogeendaling en dus een veranderende vetverdeling en trager metabolisme. Maar ook het natuurlijke verouderingsproces speelt een rol. Zo verliezen we met de jaren spiermassa en stijgt de vetmassa. Daarnaast verliest de huid aan elasticiteit. Allemaal factoren die ertoe bijdragen dat alles, dus ook onze buik, verslapt. Hoewel al die factoren inherent zijn aan het ouder worden, uiten ze zich niet bij iedereen op dezelfde manier. Zo ziet de een enkel een buikje verschijnen, terwijl bij de ander de kilo's blijven aantikken.

Ook je levensstijl speelt dus een zeer belangrijke rol. Blijf jij stelselmatig te veel eten zoals voordien, terwijl je metabolisme – en dus ook je caloriebehoefte – daalt, dan komen de kilo's er onverbiddelijk bij. En dat kan heel goed onbewust gebeuren. Precies daarom is het belangrijk om een onderscheid te maken. Enerzijds heb je het typische vetrolletje op je buik door de dalende oestrogeenproductie en anderzijds een sluimerende gewichtstoename doordat je levensstijl

niet is aangepast aan je tragere metabolisme. Het eerste type buikvet is gunstig voor je gezondheid en je menopauzeklachten, terwijl het tweede zorgt voor dieperliggende vetopslag rondom je organen. En dat is nefast voor je gezondheid.”

Hou je omtrek onder de 80 cm

Wanneer ben je niet meer gezond bezig? **Van Gaver**: “Algemeen geldt dat drie tot vijf kilo extra volkomen normaal is. Alles daarboven is in principe te wijten aan een niet aangepaste levensstijl. Dat wil zeggen: te weinig beweging, slechte en ongezonde voeding en een te hoge calorie-inname. Om te bepalen of je buikvet onder controle blijft, hou je best je buikomtrek goed in de gaten. Die moet altijd onder de 80 centimeter blijven om gezond te zijn.”

VANAF 45 À 50 JAAR HEBBEN WE GEMIDDELD 200 CALORIEËN PER DAG MINDER NODIG OM OP HETZELFDE GEWICHT TE BLIJVEN.

Dit doe je er (niet) aan

Laat het los

Van Gaver: "Het is onrealistisch om te denken dat je op je 50ste hetzelfde lichaam kunt hebben als op je 25ste. **Onze lichaamsvorm en -samenstelling veranderen, daar kunnen we niet onderuit.** Leuk is dat niet, maar je kunt het niet tegenhouden. Bovendien zal het je meer moeite kosten om op gewicht te blijven. Wees jezelf dus bewust van die veranderingen en accepteer ze als deel van de nieuwe levensfase die je nu ingaat."

Begin op tijd

Van Gaver: "Als dat nog kan, start dan halverwege de 40 al met je ongezonde gewoontes aan te pakken: beperk je alcoholgebruik en ga minder en gezonder eten. Integreer ook extra beweging in je dagelijkse leven. Het is de meest efficiënte manier om extra kilo's voor te blijven. Zo vermijd je dat je op een later moment het roer drastisch moet omgooien."

Blijf eten

Van Gaver: "Een crashdieet is echt het allerslechtste dat je kunt doen. Je valt er misschien wel mee af, maar eens je weer normaal gaat eten, komt het gewicht er in sneltempo weer bij, en vaak zelfs nog extra kilo's. **Ons lichaam is niet gemaakt voor een drastische caloriebeperking:** na een tijd geraakt het helemaal ontregeld en slaat het alles wat binnenkomt op als vetreserve. Beter is om blijvend je porties te verkleinen en pure, gezonde, natuurlijke voeding te eten."

Beweeg!

Van Gaver: "Beweging is een must als je je gewicht onder controle wilt houden. Je calorieverbruik gaat de hoogte in en je houdt je spiermassa op peil. Maar hou wel in het achterhoofd dat het bijzonder moeilijk is om specifiek je buikje weg te sporten. Het is immers onmogelijk om lokaal, op één plek vet te verbranden. Met buikspieroefeningen alleen zul je er dus niet komen. Ga dus voor een combinatie van kracht- en interval cardiotraining. **Fietsen, wandelen en zwemmen zijn ideaal.** Op die manier bouw je conditie en spiermassa op én stimuleer je de vetverbranding. Bovendien werkt beweging ook preventief tegen hart- en vaatziekten, osteoporose en diabetes."

WAT MET HORMONEN?

Van Gaver: "Vrouwen met ernstige overgangsklachten zijn vaak gebaat bij hormoontherapie. In samenspraak met je arts worden extra oestrogenen toegediend via tabletten, gels of pleisters. **In sommige gevallen heeft dat ook een gunstig effect op buikvet, maar wonderen moet je op dat vlak niet verwachten."**

5x

Camoufleren MET JE KLEREN

Ja, een buikje zit soms in de weg, maar met de juiste kleding kun je het makkelijk camoufleren. **Libelle-styliste Catherine geeft haar gouden tips:**

1

Ga voor rokken en broeken met een **brede band in de taille.** Die snoert alles in, waardoor je minder vetrolletjes ziet. Stop je bovenkleidij niet in, maar laat ze over de band vallen.

2

Ga voor broeken en rokken met een **hoge taille.** Kies bij voorkeur stevige materialen met sterke stretch.

3

Kies kledingstukken met **drapages** op de buik. Die verdoezelen perfect.

4

Ook een **verticale knopenrij** biedt soelaas: die deelt je lichaam optisch in tweeën, waardoor je buik minder opvalt. Denk aan een doorknoopjurk, mooie cardigan of een hemd met knoopjes.

5

Investeer in **goede lingerie** en laat je daarbij ook begeleiden. De juiste beha zorgt voor een mooie figuurcorrectie en zorgt ervoor dat je borsten en schouders worden geaccentueerd, in plaats van je buik.

SLIM OP HET MENU

Als je op gewicht wilt blijven, komt het voor tachtig procent neer op de juiste voeding. Hou deze tips dus goed in het achterhoofd.

Verklein je porties

Neem in plaats van vier boterhammen of aardappelen er maar drie. Schep ook geen tweede keer op. Vind je het moeilijk om maat te houden? Neem een kleiner bord om van te eten. Minder eten lijkt op die manier sneller een flinke maaltijd. Een andere manier is om een abonnement op een maaltijdbox te nemen. Die bevat precies de dagelijks aanbevolen porties, en dat is vaak minder dan je zou denken.

Ga voor puur natuur

Zet vooral in op pure, natuurlijke en onbewerkte voeding. Liever kipfilet dan varkensvlees, en een handvol ongezouten nootjes in plaats van chips. Vermijd kant-en-klare voeding zoveel mogelijk. Die zit vaak tjokvol (onnodige) calorieën. Kook liever zoveel mogelijk vers.

Doe – letterlijk – water bij de wijn

Alcohol bevat veel calorieën, en net daarom is deze tip een makkelijke manier om er te schrappen. Lust je graag een glaasje? Beperk het dan bijvoorbeeld tot het weekend.

Slimme tussendoortjes

Behalve de drie hoofdmaaltijden kun je beter ook hoogstens twee tussendoortjes nemen. Een meergranenrijstwafel, volkorenkoekje, een handvol nootjes of wat rauwkost zijn prima keuzes.

STRESS IS EEN DOODDOENER VOOR JE BUIKJE: HET BLOKKEERT HET OMZETTEN VAN TESTOSTERON NAAR OESTRON ÉN ZORGT ERVOOR DAT JE MEER GAAT EMO-ETEN.



Strakker-in-je-vel work-out

Deze korte work-out kun je makkelijk elke dag thuis doen voor de televisie. Je buikje zal er niet door verdwijnen, maar het is wel ideaal om hier en daar wat te verstevigen.

VOOR JE BOVENBENEN

Sta rechtop met je billen en buik lichtjes aangespannen en je voeten op schouderbreedte. Strek je armen voor je uit. Zak nu met je zitvlak naar achteren alsof je op een stoel gaat zitten. Je knieën mogen niet voorbij je voeten komen en je rug blijft zo recht mogelijk. **Doe dit 3x 12 keer.**

VOOR JE BILLEN

Ga op handen en knieën zitten met je polsen recht onder je schouders en je knieën op heupbreedte. Hef nu je linkerbeen omhoog met je knie gebogen in een hoek van 90 graden. Hou even vast en laat weer zakken. Doe hetzelfde met het andere been. **Doe dit 3x 15 keer met elk been.**

VOOR JE RUG

Blijf op handen en knieën. Kijk naar de grond, zodat je rug en nek een rechte lijn vormen. Strek nu je rechterarm naar voor en je linkerbeen naar achter. Hou even vast en zet neer. Herhaal aan de andere kant. **Doe dit 3x 15 keer aan elke kant.**

VOOR JE BORST, RUG EN BUIK

Ga in pomphouding staan met je knieën op de grond en je enkels gekruist in de lucht. Zak nu zo diep mogelijk met je borst richting de grond en kom weer recht. Je hoeft niet tot de grond te zakken. Zorg er vooral voor dat je rug mooi recht blijft. **Doe dit 3x 15 keer.**

FEITEN & FABELS OVER EEN BUIKJE

FABEL

Je kunt diëten om op een specifieke plaats, zoals je buik, af te vallen.

Michaël Sels, hoofddiëtist van het UZA: "Het is onmogelijk om bepaalde dieetstrategieën toe te passen om specifiek aan je buik af te vallen. Als je afvalt, gebeurt dat over de hele oppervlakte. Alleen zal het op plekken waar meer vet zit, ook meer opvallen. Verlies je bijvoorbeeld in totaal twee procent lichaamsvet, dan is dat veel zichtbaarder aan je buik dan aan pakweg je armen. Twee procent van een grotere hoeveelheid vet is in verhouding immers meer dan twee procent van een kleine hoeveelheid vet."

FEIT

Van sommige voeding zwelt je buik op.

Sels: "Bepaalde voedingsmiddelen kunnen inderdaad zorgen voor meer lucht in de darmen, en dus voor een opgeblazen gevoel of zichtbaar opgeblazen buik. Vaak zijn dat producten die veel vezels bevatten, zoals rauwe groenten en fruit. Maar ook koolsoorten en bonen hebben dat effect. Al mag dat zeker geen excuus zijn om minder fruit en groenten te gaan eten, want ze blijven essentieel in een gezond voedingspatroon. Heb je snel last, verwarm groenten dan eerst en ga bijvoorbeeld voor gegrild in plaats van voor rauw. Ook gefermenteerde melkproducten, zoals yoghurt, kunnen je vertering ondersteunen en een opgeblazen gevoel voorkomen. Is de voeding waarvan je buik opzwelt niet essentieel of gezond, dan kun je die wel gewoon weglaten."

FABEL

Met buikspieroefeningen kun je gericht buikvet verbranden.

Sels: "Nee, dat klopt niet. Vetverbranding gebeurt over de hele lijn. Wanneer je enkel buikspieroefeningen doet, verbrandt je lichaam dus ook op andere plekken vet. Wél is het zo dat je met gerichte oefeningen een bepaalde spiergroep kunt versterken en zo meer gaat aflijnen. Maar daarvoor moet natuurlijk eerst je totale percentage lichaamsvet naar beneden, anders zijn die spieren niet zichtbaar. Bovendien is dat niet voor iedereen evident. Vetverdeling is immers ook een kwestie van lichaamsbouw. En dat een heeft nu eenmaal een wat dikkere buik dan de ander, net zoals ook pakweg de neus bij iedereen verschillend is."

FEIT

Sporten voor het ontbijt versnelt de vetverbranding.

Sels: "Nuchter trainen blijkt inderdaad gunstig te zijn voor ons metabolisme. De glycogeen-voorraad in onze lever, die snel energie levert, is 's ochtends immers veel sneller opgebruikt, waardoor je lichaam sneller overschakelt op vetverbranding. Wél is het belangrijk om meteen na het opstaan te sporten. Het ontbijt overslaan en wachten tot 's middags om te gaan sporten, heeft geen zin, en is zelfs nadelig voor je metabolisme."