

Hormoonproof boodschappen doen

De praktische supermarktgids





Inhoud

- Welkom
- De basisprincipes
- Eiwitten
- Vetten
- Koolhydraten
- Vezels
- Drinken
- Kruiden & specerijen
- Etiketten lezen
- Naar de supermarkt
- Boodschappenlijstje
- Stap voor stap

welkom

Je hebt besloten dat je iets wilt veranderen en bewuster voor je gezondheid wilt gaan zorgen. Daar mag je trots op zijn!

Misschien loop je al een tijdje rond met hormonale klachten. Denk aan PMS, PMOS/PCOS, cyclusklachten of veranderingen rondom de (peri)menopauze.

Deze gids helpt je om daar op een praktische manier mee aan de slag te gaan.

Want als je anders wilt gaan eten, begint het niet pas op je bord. Het begint al bij de keuzes die je maakt wanneer je je boodschappenlijstje maakt en door de supermarkt loopt.

Welke producten kies je? Waar let je op? En hoe weet je of iets écht een goede keuze is?

De supermarkt staat vol met producten die gezond klinken en er gezond uitzien, terwijl de verpakking niet altijd het hele verhaal vertelt. Claims als light, zonder toegevoegde suikers, vezelrijk of natuurlijk kunnen soms een vertekend beeld geven.

Deze gids helpt je om daar beter doorheen te kijken.

Je ontdekt waar je op kunt letten bij verschillende voedingsgroepen, hoe je makkelijker gezonde keuzes maakt en hoe je de informatie op verpakkingen beter kunt begrijpen.

En misschien wel het belangrijkste:
je hoeft het niet perfect te doen.

Gezond eten gaat niet over alles goed doen of nooit meer iets eten wat minder voedzaam is. Het gaat om de keuzes die je meestal maakt en de gezonde basis die je daarmee voor jezelf creëert. Zie deze gids daarom niet als een lijst met regels, maar als een praktische leidraad voor je boodschappen.

Zodat je met meer kennis en vertrouwen weet wat je in je winkelwagen legt.
Een gezonde basis begint bij wat je in huis haalt.

Liefs,

Iris



De basisprincipes

Een gezonde basis begint bij volwaardige voeding.

Je hoeft je voedingspatroon niet ingewikkeld te maken. Door bij je boodschappen vooral te kiezen voor voedzame producten, leg je een goede basis voor je gezondheid en hormonale ondersteuning.

1. Kies voor volwaardige voeding

Kies zoveel mogelijk voor producten die je lichaam verschillende voedingsstoffen leveren.

Een volwaardige maaltijd bevat meerdere voedingsgroepen: een eiwitbron, groenten en/of fruit, een bron van gezonde vetten en een passende hoeveelheid koolhydraten. Door deze voedingsstoffen te combineren, kan je bloedsuiker na een maaltijd geleidelijker stijgen.

2. Zorg voor voldoende eiwitten

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor je lichaam en helpen je maaltijden voedzaam en verzadigend te maken.

3. Kies voor gezonde vetten

Vetten zijn een belangrijk onderdeel van een volwaardig voedingspatroon. Denk aan olijfolie, noten, zaden, avocado en vette vis.

4. Eet voldoende vezels

Vezels vind je onder andere in groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden en volkoren producten. Ze zijn belangrijk voor een gezonde darmwerking.

5. Kies koolhydraten bewust

Koolhydraten hoef je niet te vermijden. Kies vooral voor voedzame bronnen en kijk naar de combinatie met eiwitten, vetten en vezels.

6. Beperk sterk bewerkte producten

Niet omdat ze “verboden” zijn, maar omdat ze niet de basis van je voedingspatroon hoeven te vormen. De verhouding is belangrijker dan perfectie.

“Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg”

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor je lichaam.

Ze zijn opgebouwd uit aminozuren. Je lichaam gebruikt deze aminozuren onder andere voor het opbouwen en onderhouden van spieren, weefsels en cellen. Daarnaast zijn aminozuren betrokken bij allerlei processen in je lichaam, waaronder de aanmaak van bepaalde hormonen, neurotransmitters en enzymen.

Daarom zijn voldoende eiwitten een belangrijk onderdeel van een volwaardig voedingspatroon.

Hoeveel eiwit heb je nodig?

Hoeveel eiwit je nodig hebt, verschilt per persoon. Je behoefte hangt onder andere samen met je lichaamsgewicht, leeftijd, hoeveelheid beweging, trainingsniveau en levensstijl.

Als eenvoudige vuistregel kun je aanhouden:

- **Weinig of niet sporten:** ongeveer 0,8–1,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag
- **Regelmatig sporten of actief bewegen:** ongeveer 1,2–1,6 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

Dit zijn richtlijnen en geen vaste regels. Je persoonlijke behoefte kan hoger of lager liggen, bijvoorbeeld afhankelijk van je trainingsbelasting, leeftijd of situatie.

Je hoeft gelukkig niet iedere maaltijd je eiwitten te wegen of precies uit te rekenen hoeveel gram je binnenkrijgt. Een praktische eerste stap is om bij iedere hoofdmaaltijd bewust te kijken:

Waar zit mijn eiwitbron?

Door bij iedere maaltijd een duidelijke eiwitbron te kiezen, wordt het makkelijker om voldoende eiwitten binnen te krijgen én om je maaltijden goed op te bouwen.

Achterin deze gids vind je een handig overzicht met de hoeveelheid eiwit per 100 gram van verschillende voedingsmiddelen. Zo kun je eenvoudig zien welke producten relatief veel eiwit leveren.

Waar haal je eiwitten uit?

Eiwitten komen van nature voor in veel verschillende voedingsmiddelen. Door verschillende bronnen af te wisselen, krijg je naast eiwitten ook verschillende andere voedingsstoffen binnen.



Eiwitten

Plantaardig & dierlijk

Eiwitten komen van nature voor in veel verschillende voedingsmiddelen. Zowel dierlijke als plantaardige producten kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan je eiwitinname.

Dierlijke eiwitbronnen, zoals eieren, vis, vlees en zuivel, bevatten over het algemeen alle essentiële aminozuren die je lichaam niet zelf kan aanmaken. Plantaardige eiwitbronnen zijn daarnaast een waardevolle aanvulling en leveren vaak ook vezels, vitaminen, mineralen en andere plantaardige stoffen.

De aminozuursamenstelling verschilt per plantaardige eiwitbron. Wanneer je veel plantaardige eiwitten eet, is het daarom belangrijk om voldoende te variëren. Door verschillende eiwitbronnen af te wisselen, krijg je verschillende aminozuren en andere voedingsstoffen binnen.

- Kip & kalkoen
- rundvlees
- Vis & zeevruchten
- Eieren
- Skyr & kwark
- Hüttenkäse
- Yoghurt

- tempeh & Tofu
- seitan
- edamame
- linzen
- kikkererwten
- bonen
- noten & zaden

Variatie is belangrijk

Geen enkel voedingsmiddel bevat alles wat je lichaam nodig heeft.

Door verschillende eiwitbronnen af te wisselen, krijg je verschillende aminozuren en daarnaast verschillende vitaminen, mineralen, vetten en andere voedingsstoffen binnen.



Eiwitten

High Protein?

Je ziet steeds meer producten met ‘PROTEIN’ of ‘HIGH PROTEIN’ op de verpakking. Maar laat je niet alleen leiden door deze claim. Een product met extra eiwitten is niet automatisch een gezonde keuze. Soms zijn er ook extra suikers, zoetstoffen, vetten of andere toevoegingen aan toegevoegd. Kijk daarom altijd verder dan de voorkant van de verpakking en check de ingrediëntenlijst en voedingswaarde.

Kies bij voorkeur voor eiwitrijke voedingsmiddelen die zo min mogelijk bewerkt zijn, zoals eieren, vis, vlees, kwark, peulvruchten, tofu en tempeh.

Een high-protein product kan soms handig zijn, maar hoeft geen basis te vormen van je voedingspatroon.

Zuivel: een persoonlijke keuze

Zuivelproducten zoals kwark, skyr, yoghurt en hüttenkäse kunnen een makkelijke bron van eiwitten zijn. Daarnaast leveren ze onder andere calcium en, afhankelijk van het product, vitamine B12.

Toch is zuivel niet voor iedereen de beste keuze. De reactie op zuivel verschilt per persoon en kan onder andere samenhangen met de hoeveelheid, het soort zuivel en je individuele tolerantie.

Vanuit hormoonperspectief is het daarom interessant om te kijken hoe jouw lichaam op zuivel reageert. Bij sommige vrouwen kunnen klachten zoals huidproblemen of spijsverteringsklachten samenhangen met het gebruik van bepaalde zuivelproducten. Dit betekent niet dat zuivel voor iedereen vermeden hoeft te worden.

Kies je voor zuivel? Kies dan bij voorkeur voor biologisch, naturel, zo min mogelijk bewerkte varianten zonder toegevoegde suikers en varieer regelmatig met andere eiwitbronnen.

Voeg bij iedere maaltijd een eiwitbron toe.

Kijk bij het samenstellen van je maaltijd altijd: waar zit mijn eiwit?

Denk aan eieren, vis, vlees, kip, kwark, yoghurt, peulvruchten, tofu of tempeh.

Door eiwitten te combineren met bijvoorbeeld koolhydraten, vetten en vezels maak je je maaltijd completer en kan dit helpen om je bloedsuikerrespons na de maaltijd te beïnvloeden.



vetten

Vetten

Vetten hebben jarenlang een slechte reputatie gehad. Toch zijn vetten onmisbaar voor je lichaam en spelen ze een belangrijke rol in je hormoonhuishouding.

Vetten leveren energie, vormen een belangrijk onderdeel van je celmembranen en helpen je lichaam bij de opname van de vetoplosbare vitaminen A, D, E en K.

Daarnaast spelen vetten en vetzuren een belangrijke rol bij verschillende processen rondom hormonen. Cholesterol vormt bijvoorbeeld een bouwsteen voor de aanmaak van steroïdhormonen, zoals oestrogeen, progesteron en testosteron. Ook bepaalde vetzuren zijn betrokken bij de aanmaak van signaalstoffen die invloed hebben op onder andere ontstekings- en afweerprocessen.

Voldoende kwalitatief goede vetten zijn daarom een belangrijk onderdeel van een volwaardig en hormoon ondersteunend voedingspatroon.

Vetten zijn dus niet iets wat je zo veel mogelijk moet vermijden. Het gaat vooral om de kwaliteit van de vetten die je kiest.

Welke vetten kies je?

Kies vooral voor natuurlijke, zo min mogelijk bewerkte vetbronnen. Geef daarbij de voorkeur aan vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren en omega-3.

Kies regelmatig

Extra vierge olijfolie

Een mooie basis voor dressings, over groenten en bij maaltijden.

Avocado & avocado-olie

Rijk aan voornamelijk enkelvoudig onverzadigde vetzuren.



vetten

Noten & zaden

Denk aan walnoten, amandelen, chiazaad, lijnzaad en pompoenpitten.

Vette vis

Zalm, haring, makreel en sardines leveren de belangrijke omega-3-vetzuren EPA en DHA.

Eieren

Eieren leveren naast eiwitten ook vetten en verschillende vitaminen en mineralen.

Gebruik als afwisseling

Ook ghee, roomboter, kaas en volvette zuivel kunnen binnen een gevarieerd voedingspatroon passen. Deze producten bevatten relatief meer verzadigde vetten. Zie ze daarom vooral als onderdeel van de variatie en niet als je belangrijkste vetbron.

De basis van je vetinname mag vooral bestaan uit onverzadigde vetten en omega-3-rijke voedingsmiddelen.

Omega-3 & omega-6: zoek naar balans

Omega-3 en omega-6 zijn allebei essentiële vetzuren. Je lichaam kan ze niet zelf aanmaken en heeft ze nodig voor onder andere celmembranen, signaalstoffen en normale ontstekings- en afweerreacties. Omega-6 is dus niet 'slecht' en je lichaam heeft het nodig.

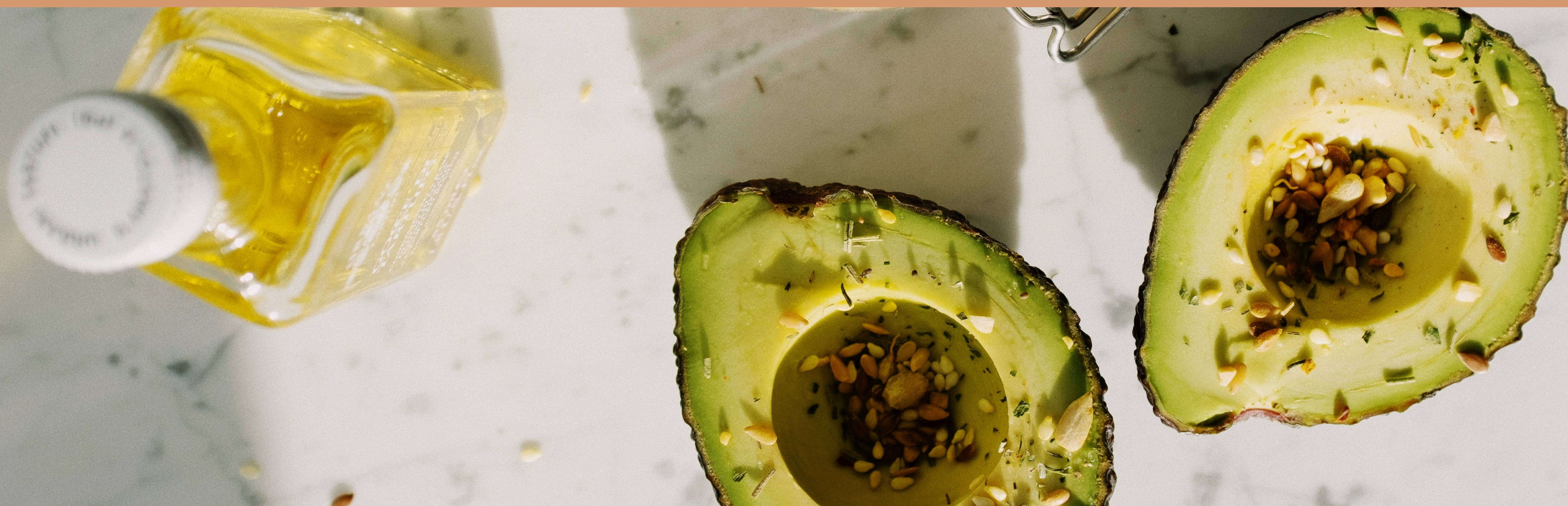
Tegelijkertijd krijgen we in onze huidige voeding relatief gemakkelijk veel omega-6 binnen. Dit komt onder andere door het gebruik van zonnebloem-, soja- en maïsolie en door veel sterk bewerkte voedingsmiddelen.

Tegelijkertijd krijgen veel mensen relatief weinig omega-3 binnen.

Daarom is het interessant om niet alleen te kijken naar het toevoegen van omega-3, maar ook naar het beperken van een overmatige inname van omega-6-rijke bronnen.

Meer omega-3, minder omega-6-rijke oliën uit bewerkte voeding

- Eet regelmatig vette vis, zoals zalm, haring, makreel of sardines.
- Gebruik regelmatig lijnzaad, chiazaad en walnoten.
- Kies extra vierge olijfolie als basisvet.
- Beperk producten waarin veel zonnebloem-, soja- of maïsolie is verwerkt.
- Kies vaker voor onbewerkte voedingsmiddelen en varieer met verschillende natuurlijke vetbronnen.



vetten

Lightproducten

In de supermarkt zie je steeds meer producten met ‘light’, ‘0%’ of ‘low fat’. Maar minder vet betekent niet automatisch een betere keuze.

Bij lightproducten wordt een deel van het vet verwijderd. Om de smaak en structuur te behouden, worden vaak andere ingrediënten toegevoegd, zoals suiker, zoetstoffen, zetmeel of andere toevoegingen.

Kies daarom liever voor een onbewerkt product en een passende hoeveelheid vet dan automatisch voor de lightvariant.

Waar in kun je bakken?

Ook voor bakken en braden kun je kiezen voor eenvoudige vetbronnen die gewoon in de supermarkt verkrijgbaar zijn.

Goede opties zijn bijvoorbeeld:

- avocado-olie – rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren en geschikt voor hogere temperaturen
- ghee – geklaarde boter en geschikt voor bakken en braden
- kokosolie – geschikt voor bakken en braden, maar gebruik dit vooral als afwisseling
- roomboter – prima voor bakken en braden op lagere tot middelhoge temperaturen

Kies bij voorkeur voor deze eenvoudige vetbronnen in plaats van sterk bewerkte bak- en smeervetten. En als je moet kiezen tussen roomboter en margarine: kies liever voor roomboter.



Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor je lichaam. Tijdens de spijsvertering worden de meeste koolhydraten afgebroken tot glucose. Deze glucose wordt opgenomen in je bloed en kan vervolgens door je cellen worden gebruikt als energiebron.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen kunnen daarnaast belangrijke voedingsstoffen leveren, zoals vezels, vitaminen en mineralen.

Koolhydraten kunnen daarom prima onderdeel zijn van een hormoonproof voedingspatroon. Het gaat vooral om de kwaliteit van de koolhydraten die je kiest, de hoeveelheid die bij jou past en waarmee je ze combineert.

Kies bij voorkeur voor onbewerkte of weinig bewerkte koolhydraatbronnen die naast koolhydraten ook andere waardevolle voedingsstoffen leveren.

Denk aan:

- groenten
- fruit
- zoete aardappel
- havermout
- volkoren granen
- volkoren brood
- zuurdesembrood
- zilvervliesrijst
- quinoa
- peulvruchten

De basis van je koolhydraatinname mag vooral bestaan uit voedingsmiddelen die van nature koolhydraten bevatten, in plaats van sterk bewerkte producten.



Koolhydraten

Koolhydraten & je bloedsuikerspiegel

Koolhydraten worden tijdens de spijsvertering grotendeels afgebroken tot glucose. Glucose komt vervolgens in je bloed terecht en zorgt voor een stijging van je bloedsuikerspiegel. Je lichaam maakt insuline aan om glucose uit je bloed naar je cellen te helpen.

Een stijging van je bloedsuikerspiegel na het eten is normaal. Het gaat vooral om hoe groot en hoe langdurig deze schommelingen zijn.

Grote en frequente bloedsuikerpieken kunnen ervoor zorgen dat je lichaam vaker en meer insuline moet inzetten. Daarom kan het binnen een hormoonproof voedingspatroon interessant zijn om grote schommelingen zoveel mogelijk te beperken.

Zo maak je een maaltijd bloedsuikervriendelijker

Combineer koolhydraten met:
eiwitten + gezonde vetten + vezels

Bijvoorbeeld:

Aardappelen + zalm + groenten + olijfolie

Volkoren zuurdesembrood + ei + avocado + groenten

Havermout + kwark + bessen + noten

Zoete aardappel + kip + groenten + avocado

Door koolhydraten te combineren met eiwitten, vetten en vezels wordt de maaltijd completer en kan de opname van glucose worden vertraagd.

Snelle of langzame koolhydraten?

Je hoort vaak de termen ‘snelle’ en ‘langzame’ koolhydraten. Hiermee wordt bedoeld hoe snel een koolhydraat je bloedsuikerspiegel laat stijgen.



Koolhydraten

Maar een koolhydraat is niet simpelweg altijd ‘snel’ of ‘langzaam’. De hoeveelheid vezels, de mate van bewerking, de bereiding, de portie en wat je erbij eet, hebben allemaal invloed op je bloedsuikerspiegel. Een hele aardappel heeft bijvoorbeeld een andere invloed dan aardappelpuree. Een stuk fruit heeft een andere invloed dan vruchtensap. En een boterham met ei, avocado en groenten heeft een andere invloed dan een boterham met zoet beleg.

Kijk daarom niet alleen naar het koolhydraat zelf, maar naar het hele product én de maaltijd.

Als basis kun je onthouden:

Kies zo vaak mogelijk voor onbewerkte of weinig bewerkte koolhydraatbronnen met veel vezels en combineer ze met eiwitten en gezonde vetten.

Suiker: natuurlijk of toegevoegd?

Niet alle suiker is hetzelfde.

Fruit bevat van nature suikers, maar levert daarnaast vezels, vitaminen, mineralen en andere plantaardige stoffen. Ook melk en yoghurt bevatten van nature lactose.

Het is vooral belangrijk om te letten op toegevoegde suikers die aan producten worden toegevoegd om ze zoeter te maken.

Deze vind je onder andere in:

- frisdrank
- vruchtendranken
- koek
- snoep
- gebak
- ontbijtgranen
- zoete zuiveldesserts
- sauzen en dressings

Een product kan dus suiker bevatten zonder dat er suiker aan is toegevoegd. Kijk daarom altijd naar het totale product en niet alleen naar het getal ‘suikers’ in de voedingswaardetabel.



Koolhydraten

Zoetstoffen: niet alles wat suikervrij is, is een goede keuze

Je ziet steeds meer producten met termen als ‘suikervrij’, ‘zero’, ‘light’ of ‘zonder toegevoegde suiker’. Vaak is suiker daarbij vervangen door zoetstoffen.

Hoewel zoetstoffen de hoeveelheid suiker kunnen verlagen, zijn ze niet hetzelfde als een natuurlijke voedingsbron. Veel zoetstoffen zijn sterk bewerkte stoffen en kunnen bij regelmatig gebruik invloed hebben op je smaakvoorkeuren en de manier waarop je lichaam reageert op zoete smaken. Ook zijn de effecten niet voor iedere zoetstof en ieder lichaam hetzelfde.

Kies daarom liever voor het oorspronkelijke, volwaardige voedingsmiddel dan voor een sterk bewerkt product waarin de suiker is vervangen door zoetstoffen.

Glutenvrij: niet automatisch beter

Glutenvrije producten zijn niet automatisch gezonder. Veel glutenvrije vervangers zijn sterk bewerkt en bevatten relatief veel zetmeel, toevoegingen en weinig vezels.

Kies daarom liever voor producten die van nature glutenvrij zijn, zoals aardappelen, rijst, quinoa, boekweit, groenten, fruit en peulvruchten.

Minder gluten eten kan voor sommige mensen prettig zijn, maar of dit voor jou zinvol is, hangt af van je klachten en persoonlijke situatie.

Kijk dus niet alleen naar ‘glutenvrij’, maar vooral naar het hele product.

Koolhydraten hoeft je niet te vermijden. Kies vooral voor de juiste bronnen, combineer ze met eiwitten, vetten en vezels en kijk naar wat jouw lichaam en leefstijl nodig hebben.



vezels

Vezels zijn een belangrijk onderdeel van een hormoonproof voedingspatroon. Ze komen van nature voor in plantaardige voedingsmiddelen en zijn belangrijk voor een goede werking van je darmen.

Vezels worden niet of nauwelijks afgebroken in de dunne darm. Een deel komt daardoor in de dikke darm terecht, waar bepaalde vezels door je darmbacteriën worden gebruikt. Zo dragen vezels bij aan een gezonde darmflora en een goede stoelgang.

Daarnaast zorgen vezelrijke voedingsmiddelen vaak voor een langer verzadigd gevoel en kunnen ze bijdragen aan een geleidelijkere stijging van je bloedsuikerspiegel.

Vezels & je hormonen

Vezels spelen ook een rol bij de uitscheiding van hormoonmetaboliëten. Nadat je lever hormonen, zoals oestrogeen, heeft afgebroken, komen deze afbraakproducten via de gal in je darmen terecht.

Voldoende vezels en een goede stoelgang helpen om deze stoffen via de ontlasting het lichaam uit te scheiden en beperken zo dat ze opnieuw worden opgenomen.

Kortom: je lever breekt hormonen af en je darmen helpen ze uit te scheiden. Vezels ondersteunen dit proces.

Waar zitten veel vezels in?

Vezels komen van nature voor in plantaardige voedingsmiddelen. Goede bronnen zijn:

- groenten
- fruit & bessen
- peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen
- volkoren producten en havermout
- noten & zaden
- avocado

Variatie is belangrijk: verschillende plantaardige voedingsmiddelen leveren verschillende soorten vezels en ondersteunen daarmee een gezonde darmflora.

Hoe krijg je voldoende vezels binnen?

Een goede richtlijn is ongeveer 25–30 gram vezels per dag. Je hoeft dit niet precies te tellen. Zorg vooral dat je bij iedere maaltijd een vezelrijke voedingsbron kiest en varieer met verschillende plantaardige voedingsmiddelen.

Bouw je vezelinname rustig op als je nu weinig vezels eet en drink voldoende water. Zo voorkom je dat je darmen ineens te veel vezels moeten verwerken.



Drinken

Voldoende vocht is belangrijk voor vrijwel alle processen in je lichaam. Water ondersteunt onder andere de werking van je organen, het transport van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen.

Voor een hormoonproof voedingspatroon hoeft drinken niet ingewikkeld te zijn. Water en kruidenthee vormen een goede basis.

Kruidenthee

Kruidenthee is een mooie manier om vocht binnen te krijgen en tegelijkertijd verschillende plantenstoffen aan je voedingspatroon toe te voegen.

Kies en wissel bijvoorbeeld af:

- **Gemberthee – ondersteunt de spijsvertering**
- **Kamillethee – voor ontspanning**
- **Groene thee – rijk aan antioxidanten**
- **Pepermuntthee – verfrissend en ondersteunt de spijsvertering**

Wissel verschillende soorten af en kies vooral wat bij jou past.

Wat drink je liever minder?

Niet iedere drank hoeft onderdeel te zijn van je dagelijkse basis. Dranken met veel suiker of zoetstoffen hebben niet de voorkeur, omdat je hiermee gemakkelijk veel suiker of zoetstoffen binnenkrijgt zonder dat ze veel verzadiging of voedingsstoffen leveren.

Beperk daarom vooral frisdrank, energiedrank, gezoete koffiedranken en andere dranken met veel suiker of zoetstoffen.

Ook vruchtensappen en verse jus hebben niet de voorkeur. Ze bevatten relatief veel natuurlijke suikers en weinig tot geen vezels. Hierdoor kan je bloedsuikerspiegel sneller stijgen, wat een grotere insulinerespons kan veroorzaken. Een stabielere bloedsuikerspiegel ondersteunt een gezonde hormoonbalans.

Eet je fruit daarom liever in zijn geheel dan dat je het drinkt als jus of vruchtensap.

Ook zero en light zijn niet nodig als dagelijkse basis. Zoals eerder besproken, zijn dit vaak sterk bewerkte producten en kunnen ze zoetstoffen bevatten.

Maak drinken simpel: water en kruidenthee vormen de basis. Eet je fruit liever dan dat je het drinkt en beperk dranken die vooral veel suiker of zoetstoffen leveren.

Drinken

Koffie

Koffie kan prima binnen een hormoonproof voedingspatroon passen, maar cafeïne stimuleert je stresssysteem. Wanneer je al veel stress ervaart, kan veel cafeïne dit versterken en daarmee je hormoonbalans beïnvloeden.

Drink je koffie daarom liever na je ontbijt en niet op een lege maag. Houd daarnaast rekening met het tijdstip: cafeïne kan je slaap beïnvloeden, ook wanneer je daar niet direct iets van merkt.

Merk je dat je gevoelig bent voor cafeïne, veel stress ervaart of dat koffie je onrustig maakt? Kies dan eens voor decafé. Zo kun je wel genieten van koffie, maar krijg je veel minder cafeïne binnen.

Tip: kies bij voorkeur voor koffie zonder suiker of zoetstoffen.

Alcohol

Je lever speelt een belangrijke rol bij de verwerking en afbraak van hormonen. Hormonen die hun functie hebben vervuld, worden door de lever omgezet in stoffen die je lichaam vervolgens kan uitscheiden. Dit geldt bijvoorbeeld voor oestrogeen.

Wanneer je alcohol drinkt, krijgt de afbraak van alcohol voorrang in de lever. Hierdoor kan de verwerking van andere stoffen, waaronder hormoonmetabolieten, tijdelijk op de achtergrond komen te staan.

Daarnaast kan alcohol invloed hebben op je slaap, bloedsuikerspiegel en stresssysteem. Ook deze factoren zijn belangrijk voor een gezonde hormoonbalans.

Hoe minder alcohol, hoe minder invloed het heeft op deze processen





Kruiden & specerijen

Kruiden en specerijen zijn niet alleen smaakmakers. Ze bevatten verschillende plantenstoffen en antioxidanten en kunnen daarmee een mooie aanvulling zijn op een gevarieerd voedingspatroon.

Verschillende kruiden worden bovendien al eeuwenlang gebruikt vanwege hun ondersteunende eigenschappen.

Voor een hormoonproof voedingspatroon zijn vooral kruiden en specerijen interessant die bijdragen aan een gevarieerd en voedzaam voedingspatroon. Denk bijvoorbeeld aan kurkuma, gember, kaneel en oregano.

Ook kruiden zoals knoflook, rozemarijn en basilicum zijn makkelijk toe te voegen aan je dagelijkse maaltijden.

Waar let je op?

Kies bij voorkeur voor pure kruiden en specerijen. Bij kant-en-klare kruidenmixen kunnen namelijk ook zout, suiker, smaakversterkers of andere toevoegingen zijn verwerkt.

Kijk daarom even op het etiket. Staat er bij een potje bijvoorbeeld alleen oregano of kurkuma bij de ingrediënten? Dan weet je precies wat je koopt.

Hoe puurder, hoe eenvoudiger.

Zet deze in je keukenkastje

Kurkuma • gember • kaneel • oregano • knoflook • rozemarijn • basilicum • zwarte peper

Wissel lekker af en gebruik kruiden en specerijen royaal om je maaltijden meer smaak en variatie te geven.

etiketten lezen

De voorkant van een verpakking kan je makkelijk het idee geven dat een product een gezonde keuze is. Maar wat er écht in een product zit, zie je pas wanneer je de verpakking omdraait.

Daarom is het handig om niet alleen naar claims en mooie afbeeldingen te kijken, maar ook naar de ingrediëntenlijst en voedingswaarde. Je hoeft daarbij echt geen voedingsdeskundige te zijn. Met een paar simpele aandachtspunten kom je al een heel eind.

1. Begin bij de ingrediëntenlijst

Ingrediënten staan op volgorde van hoeveelheid. Het ingrediënt dat als eerste wordt genoemd, zit dus relatief gezien het meest in het product.

Kijk daarom eerst naar de eerste paar ingrediënten. Zie je daar vooral volkoren granen, noten, zaden, groenten of andere herkenbare ingrediënten? Dan is dat meestal een goed teken. Zie je vooral suiker, siropen, vetten en sterk bewerkte ingrediënten? Dan is het goed om daar wat kritischer naar te kijken.

Kijk ook uit voor verschillende benamingen voor suiker. Een product kan meerdere soorten suiker bevatten, waardoor ze afzonderlijk lager in de ingrediëntenlijst staan, terwijl er bij elkaar behoorlijk wat suiker in het product zit.

Ingrediënten:
glucosestroop, suiker, volkoren haver (10%), rietsuiker, gepofte rijst (11%) (rijst, suiker, zout, gerstemoutbloem, glucose), palmvet, fructosestroop, cacaopoeder (5%), glucosestroop op basis van haver, soja-eiwit, magere melkpoeier, gemodificeerd zetmeel, aardbeipuree concentraat (1%), zout, emulgator: lecithinen (soja), natuurlijk aardbeiaroma, glucosestroop op basis van tarwe, chocoladedeeg (> 0,5%) (cacaomassa, suiker, cacaoboter), melkvet, tarwebloem

Op het etiket hierboven zie je een goed voorbeeld. Op het eerste gezicht lijkt het misschien een product met onder andere volkoren haver en fruit. Wanneer je de ingrediëntenlijst bekijkt, zie je echter dat glucosestroop als eerste ingrediënt staat, gevolgd door suiker. Daarna komen onder andere rietsuiker, fructosestroop en nog meer glucosestroop voor.

Ook zie je ingrediënten zoals palmvet en gemodificeerd zetmeel. Het aardbeipureeconcentraat komt pas veel later in de lijst en bedraagt slechts 1%. Dit laat mooi zien waarom het belangrijk is om verder te kijken dan de voorkant van een verpakking. Een product kan gezonde ingrediënten bevatten, maar dat betekent niet automatisch dat het product als geheel een gezonde basiskeuze is.

Let daarom vooral op wat er bovenaan de ingrediëntenlijst staat en hoe het product als geheel is samengesteld.



etiketten lezen

2. Kijk daarna naar de voedingswaarde

De voedingswaardetabel geeft je aanvullende informatie over wat een product per 100 gram bevat. Kijk hierbij niet alleen naar calorieën, maar vooral naar de verhouding tussen de verschillende voedingsstoffen.

Voor een goede basis kun je bijvoorbeeld letten op:

- Eiwitten – dragen bij aan verzadiging en het behoud van spiermassa.
- Vezels – belangrijk voor een gezonde darmwerking en helpen om een maaltijd langer verzadigend te maken.
- Suikers – kijk hoeveel suiker het product bevat en plaats dit in de context van de ingrediëntenlijst.
- Verzadigd vet – hiervan wil je over het algemeen niet te veel binnenkrijgen.
- Zout – ook hier geldt: kijk naar de hoeveelheid per 100 gram en naar hoe vaak je het product eet.

Voedingswaarden	per 100 g	per portie 30 g
Energie	1651 kJ/396 kcal	495 kJ/119 kcal
Vetten	14 g	4.2 g
Waarvan verzadigd	3.9 g	1.2 g
Koolhydraten	22 g	6.6 g
Waarvan suikers	9.1 g	2.7 g
Vezels	25 g	7.5 g
Eiwitten	32 g	9.6 g
Zout	0.02 g	0.01 g

Kijk bijvoorbeeld naar het etiket hierboven. Je ziet dat dit product per 100 gram 32 gram eiwit en maar liefst 25 gram vezels bevat. Dat klinkt op het eerste gezicht heel positief. Tegelijkertijd bevat het product 9,1 gram suiker en 3,9 gram verzadigd vet.

Dit is precies waarom je niet één onderdeel van een etiket los moet beoordelen. Een hoog eiwit- of vezelgehalte maakt een product niet automatisch een gezonde keuze. Kijk altijd naar het volledige plaatje én naar de ingrediëntenlijst.

Ook is het handig om naar de portiegrootte te kijken. De voedingswaarde wordt in Nederland standaard per 100 gram weergegeven, maar een fabrikant kan daarnaast een kleinere portie vermelden. Hierdoor kunnen de cijfers op het eerste gezicht lager lijken.



etiketten lezen

3. Wat betekent dit voor je hormonen?

Ook voor je hormoongezondheid is de samenstelling van je voeding belangrijk. Vooral je bloedsuikerspiegel speelt hierbij een rol. Producten met veel snel beschikbare suikers en weinig vezels kunnen je bloedsuikerspiegel sneller laten stijgen. Je lichaam maakt vervolgens insuline aan om glucose uit je bloed naar je cellen te brengen.

Door vooral te kiezen voor producten die rijk zijn aan vezels, eiwitten en volwaardige ingrediënten, ondersteun je een meer gelijkmatige bloedsuikerrespons. Dat is een belangrijk onderdeel van een voedingspatroon dat gericht is op hormonale balans.

Daarom kijken we bij het lezen van een etiket niet naar één ingrediënt of één getal, maar naar het totaalplaatje.

4. Een simpele manier om etiketten te lezen

Je hoeft niet ieder etiket uitgebreid te analyseren. Maak het jezelf makkelijk en stel jezelf deze drie vragen:

- Wat staat er bovenaan de ingrediëntenlijst
- Bevat het product vooral herkenbare, volwaardige ingrediënten?
- Hoe verhouden eiwitten, vezels, suikers, vetten en zout zich tot elkaar?

En misschien wel het belangrijkste: laat je niet alleen leiden door wat er op de voorkant staat. Draai de verpakking om en kijk wat er daadwerkelijk in zit.



Naar de supermarkt

Gezonde keuzes beginnen al vóór je de supermarkt binnenstapt. Met een paar simpele gewoontes maak je het jezelf makkelijker om bewust te kiezen.

1. Maak een boodschappenlijstje

Bedenk vooraf welke maaltijden je de komende dagen wilt maken en schrijf op wat je daarvoor nodig hebt. Zo koop je gericht en maak je minder snel impulsieve keuzes.

2. Draai de verpakking om

Laat je niet alleen leiden door wat er op de voorkant staat. Woorden als light, high protein, volkoren, suikervrij, natuurlijk en glutenvrij vertellen maar een deel van het verhaal.

Draai de verpakking om en kijk naar de ingrediëntenlijst en voedingswaarde. Zo weet je beter wat je daadwerkelijk koopt.

3. Kies zo veel mogelijk puur en herkenbaar

Vraag jezelf af: herken ik dit als voeding?

Aardappelen, eieren, groenten, fruit, vis, kwark, noten en linzen hebben meestal geen lange ingrediëntenlijst nodig.

Hoe vaker je kiest voor volwaardige producten, hoe minder ruimte er is voor onnodige toevoegingen.

4. Laat je niet verleiden door aanbiedingen

Een aanbieding is alleen voordelig als je het product ook echt nodig hebt.

Supermarkten zijn ingericht om je meer te laten kopen. Denk aan aanbiedingen, grote verpakkingen en producten die op ooghoogte liggen.

Bepaal daarom eerst wat je nodig hebt en kijk daarna pas naar aanbiedingen.

5. Ga niet hongerig boodschappen doen

Met honger wordt het lastiger om verleidelijke producten te laten liggen. Je bent sneller geneigd om iets makkelijk of zoets mee te nemen.

Een kleine maaltijd of snack voordat je boodschappen doet, kan helpen om bewuster en doelgerichter te kiezen.

6. Varieer met wat je eet

Geen enkel voedingsmiddel bevat alles wat je lichaam nodig heeft. Door te variëren met verschillende soorten groenten, fruit, eiwitbronnen, vetten en koolhydraten krijg je een bredere mix van voedingsstoffen binnen.

Kies daarom niet iedere keer precies dezelfde producten, maar wissel regelmatig af.



Boodschappenlijstje

Je hebt nu gelezen waar je op kunt letten bij het maken van hormoonproof keuzes. Met dit boodschappenlijstje maken we het nog wat praktischer.

Hieronder vind je per voedingsgroep een selectie van producten die een goede basis vormen voor je boodschappenmandje. De lijst is niet compleet: er zijn natuurlijk nog veel meer producten die binnen een hormoonproof voedingspatroon passen.

Gebruik de lijst vooral als inspiratie en varieer met de producten die je lekker vindt en regelmatig gebruikt.

Eiwitrijke producten per 100 gram

Dierlijke bronnen

- Kipfilet — ±23 g
- Kalkoen — ±22 g
- Rundvlees — ±21–22 g
- Eieren — ±13 g
- Zalm — ±20 g
- Makreel — ±19–20 g
- Sardines — ±24 g
- Haring — ±18–20 g
- Tonijn — ±25 g
- Garnalen — ±20–24 g

Plantaardige bronnen

- Tempeh — ±18–20 g
- Tofu — ±12–15 g
- Linzen, gekookt — ±9 g
- Kikkererwten, gekookt — ±8–9 g
- Bonen, gekookt — ±8–9 g

Zuivel

- Magere kwark — ±10 g
- Griekse yoghurt — ±8–10 g
- Cottage cheese — ±11–12 g
- Kefir — ±3–4 g

Gezonde vetten & omega-3

- Vette vis
- Extra vierge olijfolie
- Avocado
- Olijven
- Walnoten
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Amandelen
- Paranoten
- Ghee
- Kokosolie
- 100% notenpasta

Koolhydraatbronnen

- Zoete aardappel
- Quinoa
- Boekweit
- Peulvruchten
- Volkoren speltbrood
- Volkoren zuurdesembrood
- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Havermout



Boodschappenlijstje

Groenten

- Broccoli
- Bloemkool
- Spruitjes
- Boerenkool
- Spinazie
- Rucola
- Paprika
- Courgette
- Wortel
- Witlof
- Bietjes
- Rode kool
- Aubergine
- Pompoen
- Asperges
- Sperziebonen
- Tomaat
- Ui
- Knoflook

Dranken

- Water
- Bruiswater
- Kruidenthee
- Groene thee
- Gemberthee
- Kamillethee
- Koffie of decafé
- Water met citroen

Kruiden & specerijen

- Gember
- Kurkuma
- Kaneel
- Knoflook
- Oregano
- Basilicum
- Rozemarijn
- Tijm
- Peterselie
- Koriander
- Komijn
- Paprikapoeder
- Zwarte peper
- Chilivlokken

Fruit

- Blauwe bessen
- Frambozen
- Aardbeien
- Bramen
- Appel
- Peer
- Kiwi
- Sinaasappel
- Mandarijn
- Granaatappel
- Banaan

Handige voorraad

Peulvruchten

- Linzen
- Kikkererwten
- Kidneybonen
- Zwarte bonen

Basisproducten

- Tomatenblokjes
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Quinoa
- Havermout

Vis

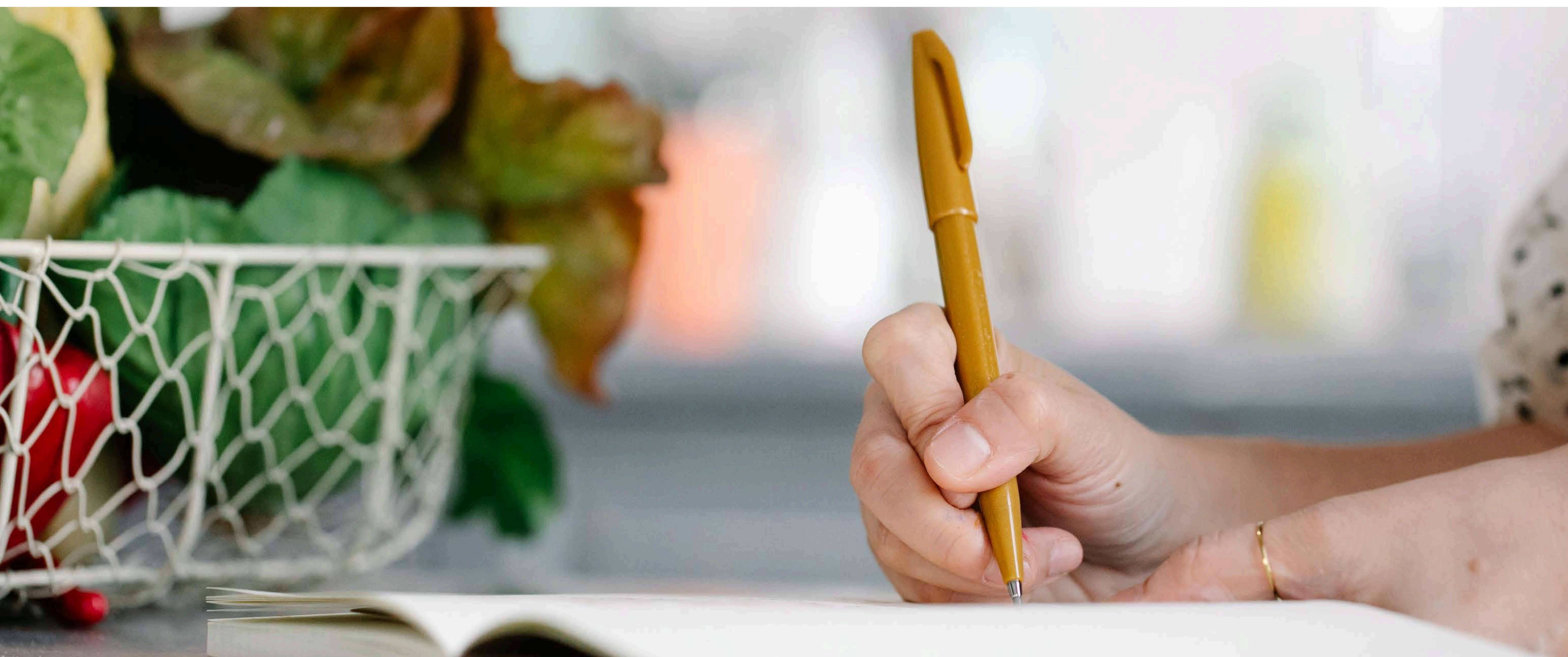
- Tonijn
- Sardines
- Makreel

Diepvries

- Spinazie
- Broccoli
- Bloemkool
- Bessen
- Ander diepvriesfruit

Overig

- Extra vierge olijfolie
- Noten
- Zaden
- Notenpasta 100% noten



Stap voor stap

Je hoeft niet van de ene op de andere dag alles te veranderen. Gezond en hormoonproof eten zit niet in één perfect product of één perfecte maaltijd, maar in de keuzes die je over langere tijd maakt.

Gebruik dit e-book vooral als praktische gids en naslagwerk. Kies bewust, varieer voldoende en bouw stap voor stap een boodschappenmandje op dat past bij jou en jouw leefstijl.

Tegelijkertijd is een voedingspatroon heel persoonlijk. Wat jouw lichaam nodig heeft en welke keuzes het beste bij jou passen, hangt af van jouw persoonlijke situatie, doelen en behoeften.

Wil je hier verder in verdiepen en ontdekken wat voeding voor j^óuw hormoonbalans kan betekenen? Dan begeleid ik je graag persoonlijk in een 1:1 hormoontraject. Samen kijken we naar jouw situatie en maken we de vertaalslag naar voeding en leefstijl die bij jou past.

Meer informatie over mijn 1:1 hormoontrajecten vind je op:

www.i-rise.nl



Heel veel succes met jouw eerste stappen naar een hormoonproof voedingspatroon!