

Van de Nederlandse vrouwen van 6 tot 80 jaar doet 66 procent aan sport



Vrouwen krijgen eerder rimpels dan mannen, omdat de mannenhuid dikker en vetter is



Vrouw & Gezondheid

Maart 2011

Blaasontsteking
en andere
vrouwenkwalen
Pagina 4

Voedingstips
van Vivian
Pagina 3

Vrouwen
over hun lijf
Pagina 6

Ex-miss Kim
Kötter over
gezond leven
Pagina 7

metro  custom publishing

Jouw gezondheid is onze zorg



Vrouwenproblemen zoals menstratieklachten, PMS, vermoeidheid, problemen met je zwangerschap, overgangsklachten, borstkanker of urineverlies; de Care for Women specialiste is er voor jou! Ze is zelf vrouw en speciaal opgeleid om vrouwen te begeleiden bij al hun hormonale klachten.

**Maak een afspraak bij een specialiste bij jou in de buurt op www.careforwomen.nl.
Zonder doorverwijzing en vergoed door de meeste zorgverzekeraars.**


Care for Women
zorgt voor vrouwen

www.careforwomen.nl

De overgang duurt gemiddeld 7 tot 10 jaar



Wisselingen in hormoonspiegels veroorzaken klachten, niet de hormonen zelf



2

Verdiep je eens in je **hormonen**

'Ons lichaam is er niet op gebouwd zo oud te worden'

Nooit een saai moment met hormonen. Ze zijn verantwoordelijk voor vervelende vrouwenkwalen, maar ze zorgen ook voor iets prachtigs als een zwangerschap. Hormoondeskundige Catherine van Heest van Care for Women geeft tekst en uitleg.



Catherine van Heest

"Vrouwen komen naar ons toe met hormonaal gerelateerde klachten. Dat kan de menstruatie, zwangerschap of de overgang zijn, maar ook urineverlies, migraine of borstkanker. Care for Women is gespecialiseerd in vrouwengezond-

heid. Door heel Nederland hebben we een netwerk van meer dan tachtig praktijken waar vrouwenspecialisten werken. Dat zijn ook allemaal vrouwen, omdat vrouwen dat als prettig ervaren. We werken samen met het UMC in Utrecht. Vrouwen kunnen zonder doorverwijzing bij ons terecht en in de meeste gevallen vergoedt de zorgverzekeraar het bezoek.

Taboe

Wat wij blijven constateren, is het enorme taboe rond PMS, het premenstrueel syndroom. 75 procent van alle vrouwen heeft in de periode voorafgaand aan de menstruatie te maken met PMS-verschijnselen. Denk dan aan hoofdpijn, buikkrampen, vermoeidheid, irritatie, het vasthouden van vocht en gewichtstoename. Een kwart van deze groep heeft er iedere maand echt last van en veel vrouwen kunnen dan niet meer normaal functioneren. Over een periode van ruim dertig jaar zou je dus kunnen spreken van een chronische

ziekte. Care for Women is daarom met een speciaal PMS-consult gestart. We brengen de klachten in kaart en kijken hoe deze het beste kunnen worden opgelost. Ook geven we aan wat vrouwen zelf kunnen doen en wat noodzakelijk is om te worden behandeld. In twee tot drie consults zijn de meeste vrouwen al geholpen.

Overgang

Ook voor dames in de overgang hebben we een speciaal consult opgezet. Maar liefst 80 procent heeft namelijk te maken met overgangverschijnselen als opvliegers, slecht slapen, gewrichtspijnen of depressie. Iedereen is anders, dus we kijken samen met de vrouw in kwestie wat de beste oplossing voor haar is en daar nemen we ook echt de tijd voor. Niet voor niets duurt een consult een uur.

Het vrouwelijk lichaam is nog niet zo geëvolueerd dat we hormonen niet meer nodig hebben, ze zijn essentieel voor de voortplanting. Wel is ons lichaam er eigenlijk niet op gebouwd om zo oud te worden. Vroeger overleden vrouwen rond de overgang. De kwantiteit van ons leven is echter door de medische wereld verbeterd, maar de kwaliteit zijn we vergeten. Daarom hebben vrouwen na hun vijftigste zoveel gezondheidsproblemen, zoals urineverlies, borstkanker, botontkalking, hart- en vaatziekten.

Op tijd herkennen voorkomt veel leed. Door je te verdiepen in hormonen kom je minder snel voor verrassingen te staan. Daardoor is de kans groter dat de kwaliteit van je leven toeneemt en je het risico op allerlei vervelende klachten verkleint."

Inhoud

- Pag. 3**
Vivian Reijs over zwangerschap en voeding
- Pag. 4**
Leven met urineverlies
- Pag. 5**
Moet je ook zo nodig?
- Pag. 6**
Lekker in je vel
- Pag. 7**
Van lelijk eendje naar mooie zwaan
- Pag. 8**
Hoofdpijn: niet zomaar een smoes

Vrouwen komen gemiddeld 12 kilo aan tijdens de zwangerschap



Drop eten als je zwanger bent, kan zorgen voor een te hoge bloeddruk



3

'Veel vrouwen denken: nu mag ik, want ik word toch dik'

Stapels vlees en bergen ananas

Zwanger zijn vergt veel van een lichaam. Het is daarom belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Tv-presentatrice en voedingscoach Vivian Reijs, zelf moeder van dochter Day (6), adviseert: blijf bewegen en eet vooral niet te weinig.

Voor de zwangerschap

Volgens Reijs is het belangrijk dat je lichaam al voordat je zwanger raakt in vorm is. "Probeer gezond te eten, veel groenten en fruit. En drink een tijdje niet te veel alcohol. Sport niet te veel, want te dun zijn is niet goed als basis voor een zwangerschap. Je moet zorgen dat je lekker in je vel zit. Je lichaam wordt tijdens de zwangerschap al extra belast."

Tijdens de zwangerschap

Als het eenmaal zover is, mag je niet meer alles eten en drinken. Rauw vlees, rauwe vis, rauwe kazen en alcohol zijn uit den boze tijdens de zwangerschap. Sommige moeders in spe hebben de neiging voor twee te eten. "Veel vrouwen denken: nu mag ik, want ik word toch dik", zegt Reijs. Volgens haar is het geen probleem extra te eten en moet je ook af en toe aan die behoefte toegeven. Maar ze adviseert appeltaarten en andere dikmakers zoveel mogelijk te laten staan. "Die kilo's krijg je er na je zwangerschap heel moeilijk af. Het is beter een bruine boterham of wat extra kool-

hydraten of eiwitten te eten." Ook nu zijn veel groenten, fruit en noten volgens Reijs erg belangrijk. Vaak geeft een lichaam zelf al aan waaraan het behoefte heeft. "Ik heb bijvoorbeeld veel vlees gegeten tijdens mijn zwangerschap. Ik kon geen vis ruiken. En dat terwijl ik normaal gesproken een enorme viseter ben. Mijn lichaam had blijkbaar behoefte aan vlees, aan ijzer. Andere vrouwen drinken veel melk, die hebben calcium nodig." Hoewel je hartslag niet te hoog mag zijn, is beweging volgens Reijs tijdens de zwangerschap belangrijk. "Ik raad aan elke dag 30 minuten te wandelen of fietsen. Ook yoga is goed, of pilates. Maar pas op met buikspieroefeningen, want je buikspieren moeten juist opzij om ruimte te maken voor de baby." De bewering dat de bevalling door het eten van ananas sneller op gang komt, is een fabeltje, vermoedt Reijs. "Ik at bergen ananas en was twee weken over tijd."

Na de zwangerschap

"Als je bent bevallen, wil je natuurlijk zo snel mogelijk afvallen", weet Reijs. "Maar eet niet te weinig, want je hebt echt energie nodig. Neem hooguit wat minder koolhydraten." Naar de sportschool gaan is lastig met een baby, maar dat betekent niet dat je stil hoeft te zitten. "Ga lekker wandelen. Als je dat invoert, gaan de kilo's er vanzelf af." Sporten mag pas weer zes weken na de bevalling. "Kies iets waar je hartslag lekker van omhoog gaat. Zumba bijvoorbeeld. Zelf heb ik goede ervaringen met Bikram yoga."



Ik wil **geen** pil (meer)



Mijnanticonceptie.nl/overige-anticonceptie



BLIJVEND IN PRIJS VERLAAGD EN NU NOG LEKKERDER!



CHIQUITA SMOOTHIES

De Chiquita smoothies zitten in een nieuw jasje, met nog meer fruitbeleving! Ze zijn gemaakt van de hele vrucht, dus naast het sap zitten er vezels en vruchtvlees van het fruit in de smoothie. Geen concentraten en geen toevoegingen zoals conserveringsmiddelen, suiker of geur-, kleur- en smaakstoffen.

Chiquita smoothies zijn 100% vers fruit en niets anders!

Nu €1,- korting op een Chiquita smoothie bij

Wij verkopen alleen de smaken aardbei - banaan en mango - passievrucht.

Kiosk

Je vindt Kiosk op de NS-stations. Actie loopt t/m 15 maart 2011. Niet geldig i.c.m. andere acties en/of aanbiedingen.

Scheur uit!

Tegen inlevering van deze bon **€1,- korting** op een Chiquita smoothie in de smaken aardbei - banaan of mango - passievrucht.



9 400000 018665

Actie loopt t/m 15 maart 2011.

Meer dan 85 procent van alle urineweginfecties wordt veroorzaakt door de E. colibacterie



Al in de 18e eeuw waren de positieve eigenschappen van cranberry bekend



4

'Je bent bang dat het gaat stinken'

Op urineverlies rust nog steeds een groot taboe. Niemand praat er graag over, maar veel vrouwen hebben last van deze kwaal. In de hoop het onderwerp bespreekbaarder te maken doet Mia Claus (58) haar verhaal.

"Ik ken verhalen van vrouwen die de deur niet meer uit gingen. Hun sociale leven hield gewoon op nadat ze te maken kregen met urineverlies. Sommige vrouwen schamen zich er zelfs zo voor dat ze het niet eens aan hun partner vertellen. Maar je moet over die drempel heen en het probleem erkennen. Je kunt er wat aan doen."

Incontinent

Eind jaren tachtig verzakte mijn blaas na een operatie. Daardoor werd ik helemaal incontinent. Het materiaal dat je kon gebruiken bij incontinentie was niet voldoende. Een volwassen persoon heeft een grote plas, je kunt dus niet blijven lopen met een vol verband. En je bent natuurlijk bang dat het gaat stinken. Ik vroeg altijd talloze keren aan mijn partner of dat het geval was.

Na jaren van strubbelingen ben ik twaalf jaar geleden uiteindelijk doorverwezen naar professor Philip van Kerrebroeck. Hij attendeerde me

op de neurostimulator en sindsdien heb ik geen problemen meer met urineverlies. Het apparaat is te vergelijken met een pacemaker. Het is geïmplanteed in mijn bil en geeft signalen af wanneer de blaas leeg moet.

Je leert met zo'n apparaat leven. Ik moet oppassen dat ik niet val en ik mag niet te zwaar tillen, maar verder functioneer ik weer normaal. Dat was van groot belang, want ik werk in de zorg. Pampers kunnen ook helpen, het is alleen niet lekker om daar altijd mee te moeten lopen. Niet voor jezelf, maar ook niet voor je partner. Als ik het over moest doen, zou ik zeker weer voor een neurostimulator kiezen."

Mia Claus is bestuurslid van de patiëntenvereniging voor neurostimulatie. Vrouwen en mannen met blaasproblemen kunnen daar met hun vragen terecht. Zie www.pvvn.nl

'Sommige vrouwen verzwijgen het voor hun partner'



Blaasontsteking

Blaasontsteking is een typische vrouwenkwaal. Vrouwen hebben er veel vaker last van dan mannen. Dat komt omdat de plasbuis van vrouwen kort is en zich dicht bij de vagina en anus bevindt. Zo komt de blaas gemakkelijk in contact met de buitenwereld en dus bacteriën. Een blaasontsteking wordt vaak behandeld met een antibioticakuur. Wie op zoek is naar een alternatief, kan kiezen voor een krachtig cranberry extract, gecombineerd met D-Mannose en vitamine C. Dit zorgt ervoor dat de E. colibacterie wordt weggespoeld.



40 procent van de mensen met een overactieve blaas gaat een paar keer naar de wc voor ze op pad gaan



De kans is 66 procent dat je nog nooit van een overactieve blaas had gehoord

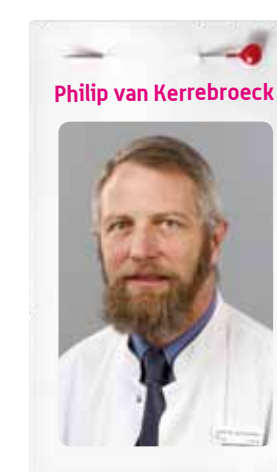


5



Moet je ook zo nodig?

Ongeveer een miljoen Nederlanders heeft een overactieve blaas. Zij moeten vaak naar de wc en de aandrang komt soms heel plotseling. In ernstige gevallen zorgt dat ervoor dat mensen niet meer zorgeloos op pad kunnen. Professor Philip van Kerrebroeck, uroloog, helpt mensen uit een soms jarenlang isolement.



Philip van Kerrebroeck
"Als patiënten bij mij komen, zijn er al twee hobbels genomen", vertelt de uroloog, die is verbonden aan het Universitair Medisch Centrum Maastricht. "Ze hebben het taboe overwonnen door naar de huisarts te gaan. En vervolgens heeft die ze doorverwezen. Dat laatste is belangrijk, want bij een overactieve blaas kun je niet volstaan met een recept voor opvangmateriaal. Je verliest meestal niet een beetje urine, maar in een keer de hele plas. Dat is te veel voor zo'n verband."

Dan ga je dus nooit onbezorgd op pad?

"Klopt. Deze aandoening grijpt echt in op de levenskwaliteit, mensen kunnen zelfs depressief worden. Stel je voor hoe het zou zijn als jij op elk moment van de dag ineens in je broek kunt plassen? Mensen met een overactieve blaas durven soms niet meer op visite, omdat ze bang zijn om bijvoorbeeld het bankstel nat te maken. Ze zijn bang dat anderen het ruiken. Overigens zijn de klachten niet bij iedereen zo extreem. Maar ook dan gaan mensen bijvoorbeeld heel vaak naar de wc voordat zij op pad gaan."

Is er iets aan te doen?

"Ja. Ten eerste: leefstijladviezen en medicijnen. Op basis van het plasdagboek blijkt soms dat iemand gewoon heel veel drinkt. Als je aanleg hebt voor een overactieve blaas, kan dat de aandoening triggeren. Aan 1,5 liter vocht per dag heb je genoeg. Ik adviseer

patiënten, mannen en vrouwen, ook om twee keer per dag de bekkenbodemspieren te trainen. Je krijgt daardoor weer meer bewuste controle over dit mechanisme."

En medicijnen?

"Ja, de derde stap bestaat uit medicijnen nemen die erop gericht zijn abnormale activiteit van de blaas terug te brengen. Ze werken in op de receptoren in de wand van de blaas, om de activiteit te remmen. De oudere middelen hadden bijwerkingen op andere plaatsen in het lichaam. Patiënten kregen dan een droge mond, of ze kregen problemen met hun ogen. De nieuwe hebben die nevenwerkingen minder, omdat die selectief werken op de blaas. Ook zijn ze vaak langer werkzaam, waardoor je ze maar één keer per dag hoeft te nemen. Soms lukt het om de blaas kalm te krijgen en kunnen mensen na een aantal maanden stoppen met de medicijnen. Soms lukt dit niet en moeten ze die blijven slikken."

'Mensen met een overactieve blaas durven soms niet meer op visite'



En als het allemaal niet helpt?

"Dan is er nog een ingreep als neuromodulatie. Je krijgt dan eigenlijk een soort pacemaker die de blaas kalm houdt. Verder blijken botoxinjecties soms effectief, omdat die de zenuwvezels in de blaaswand verlammen. Maar dat is nog een experimentele behandeling."

Wat is een overactieve blaas?

Een overactieve blaas wordt gekenmerkt door een plotselinge, hevige aandrang om te plassen. Mensen die hier last van hebben, moeten vaker naar het toilet. Vaak houdt in: meer dan acht keer per dag.

Soms moet iemand er ook 's nachts uit om te plassen. Het kan zijn dat hij of zij het toilet niet op tijd haalt. Dan is er sprake van ongewild urineverlies of aandrangsincontinentie. Alleen in ernstige gevallen komt de plasaandrang zo plotseling dat je hersenen niet op tijd het seintje 'naar de wc' krijgen.

Levenskwaliteit

De klachten bij een overactieve blaas kunnen erg hinderlijk zijn. Patiënten passen hun activiteiten aan, ze durven niet meer naar plaatsen

waar ze niet snel bij een toilet kunnen komen. Uit onderzoek blijkt dat mensen met overactieve blaasklachten vinden dat hun levenskwaliteit aanzienlijk is verminderd.

Mannen versus vrouwen

Een overactieve blaas komt iets vaker bij vrouwen, maar treft ook veel mannen. Vrouwen gaan er gemakkelijker mee naar de dokter. Gelukkig, want de aandoening is vaak goed te behandelen en kan verergeren als je er niets aan doet.

De ziekte komt het meest voor bij ouderen, maar er zijn ook dertigers die er last van hebben.

Plasdagboek

Als je bij de huisarts of specialist komt met plasklachten, moet je meestal een plasdagboek bijhouden. Hoeveel en wanneer drink je en hoeveel plas je weer uit? Via www.plastest.nl kun je een plasdagboek downloaden, een gratis test doen en meer informatie vinden over de overactieve blaas.



Zelfde werk... ..andere zorg

Verpleeg met passie en plezier tijdens een Zonnebloemvakantie!

Ben jij verpleegkundige of ziekenverzorgende en wil je langdurig zieken en gehandicapten de vakantie van hun leven bezorgen? En doe je dat graag met tijd en ruimte voor persoonlijke aandacht? Sluit je dan aan bij ons supergemotiveerde team vakantievrijwilligers!

Bel (076) 564 63 65 of

kijk op www.zonnebloem.nl



BlaseCare
verhoogt de weerstand in de blaas

Krachtige Cranberry voor een sterke blaas



met hooggeconcentreerd Cran-Max extract



BlaseCare
met Cranberry, D-Mannose en Vitamine C

- verhoogt de weerstand in de blaas
- bevat Cranberry, D-Mannose en Vitamine C
- helpt de blaas schoon te houden
- is goed voor de urinewegen
- is als kuur of als natuurlijke ondersteuning te gebruiken

50 capsules € 13,95 www.blasecare.nl

Ruim de helft van de vrouwen is jaloers op het uiterlijk van andere vrouwen



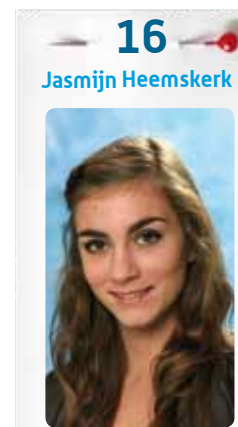
Noten, groene groenten en vlees zijn rijk aan magnesium, dat voor ontspanning zorgt



6 Lekker in je vel

'Met voldoende rust kun je de wereld aan'

Iedere levensfase kent weer andere lusten en lasten. Drie vrouwen van verschillende leeftijden over hun gezondheid en ouder worden.



"Ik heb het van huis uit meegekregen. Maar je wilt er toch ook gewoon goed uitzien!"

Leef je gezond?

"Zeker. Ik let op wat ik eet – niet te veel snoep of vet – en ik sport. Soms snoep ik iets te veel, maar dan sport ik het er wel weer af."

Heb je dat altijd gedaan?

Welk cijfer geef je je gezondheid?

"Een 8. Ik heb een goede weerstand. Ik ben hooguit één keer in het jaar ziek."

Ben je tevreden met je uiterlijk?

"Ja, heel tevreden. Ik ben weleens gepest met mijn lengte – ik ben 1.80 meter – maar dat vond ik niet zo erg. Ik ben zelfverzekerd en vind dat je jezelf moet nemen zoals je bent."

Hoe kijk je aan tegen ouder worden?

"Ik zie er wel een beetje tegenop. Rimpels krijgen lijkt me erg. Ik wil er zo lang mogelijk goed uitzien."

Leef je gezond?

"Ja, behoorlijk. Ik eet goed en zit lekker in mijn vel. Er is nog wel ruimte voor verbetering; ik moet echt weer gaan sporten."

Heb je dat altijd gedaan?

"Integendeel, ik heb jaren ongezond geleefd. Ik at slecht en te veel en bewoog weinig. Ik woog op een gegeven moment 155 kilo. Door een maagband, anders met eten omgaan en meer bewegen is er 65 kilo af."

Welk cijfer geef je je gezondheid?

"Een 7,5. Het is nog niet optimaal, ik heb last van rugklachten. Maar jarenlang was het een gezonde start, nu zit er een goede stijgende lijn in."

Ben je tevreden met je uiterlijk?

"Veel meer dan vroeger. Ik heb een leuk koppie en kan eindelijk leuke kleding

aan. Maar ik zit nog wel wat 'ruim in mijn vel', dus ik ga met een plastisch chirurg kijken wat we hieraan kunnen doen."

Hoe kijk je aan tegen ouder worden?

"Daar heb ik nog geen moeite mee. Ik heb geen rimpels die me storen en mijn conditie wordt steeds beter. Ik ben fitter, zekerder en krijg juist complimenten dat ik er goed uitzie."

Sandy schrijft over haar gezondheid op www.sandykorver.nl

Welk cijfer geef je je gezondheid?

"Een 9. Ik heb af en toe een griepje, dat niet meer zo snel over gaat als tien jaar geleden. Maar ik voel me fit en goed."

Ben je tevreden met je uiterlijk?

"Zeer tevreden. Ik heb een slanke bouw, goede houding en mijn donkere haren worden heel mooi wit. Daar ben ik trots op."

Hoe kijk je aan tegen ouder worden?

"Ik vind het helemaal niet erg. Oké, ik word wat strammer, maar dat hoort erbij. Ik ben blij dat ik gezond ben. Dan maakt een rimpeltje meer of minder niet uit."



"Ik vind van wel. Ik eet gevarieerd, veel verse groente en fruit, ik rook niet, sport één keer in de week, maar ik drink wel graag een wijntje. Ik snoep nauwelijks, omdat ik niet van zoetigheid houd."

Heb je dat altijd gedaan?

"Eigenlijk wel. Ik kan ook slecht stilzitten. Zelfs op vrije dagen of vakantie ga ik na een half uurtje weer rondbanjeran."

Vraag:

Hoe zorg jij dat je jouw lichaam gezond en fit houdt?

Mail je antwoord naar winnen@metronieuws.nl. De 25 meest originele antwoorden worden beloond met een verpakking Axiom MagneDuo (t.w.v. €12,95), en nog eens 50 ontvangen een kortingscoupon voor de aankoop van een verpakking Axiom MagneDuo.

WIN!



Ontspan! En krijg extra energie

Goede voeding en regelmatig bewegen zorgen ervoor dat je je fit en gezond voelt. Maar het is minstens zo belangrijk om af en toe te ontspannen. Ontspanning levert energie op. Want wie voldoende rust heeft in hoofd en lijf kan de wereld



aan. Een bad, wandeling of het lezen van een boek kunnen je die rust geven, maar ook een portie magnesium kan uitkomst bieden. Magnesium is namelijk een belangrijke voedingsstof voor de hersenen: het verhoogt de weerstand tegen stress en versterkt het concentratievermogen. Het mineraal zorgt voor de energiestofwisseling, de overdracht van zenuwpraktijken en het functioneren van de spieren. Magnesium wordt bijvoorbeeld gebruikt om spierkramp tegen te gaan. Het mineraal zit in diverse voedingsmiddelen, maar je kunt ook kiezen voor een voedingssupplement met magnesium.



door ontspanning extra energie met krachtige magnesium



Nieuw Axiom MagneDuo

De alledaagse hectiek vraagt om een goede balans van je lichamelijke en geestelijke energie. Soms moet je een beetje gas bijgeven, soms een beetje gas terugnemen.

Axiom MagneDuo is er om je hierin te ondersteunen en om jouw energie in balans te houden. Een combinatie van krachtige magnesium, vitamines en de mineralen zink of ijzer, speciaal voor de man of de vrouw.

Magnesium ondersteunt de energiestofwisseling in het lichaam en is van belang voor de spieren. Magnesium kan je ondersteunen door je geestelijke ontspanning te geven waardoor je lichaam meer energie overhoudt voor leuke dingen. Axiom MagneDuo; twee specifieke producten afgestemd op de behoeften van man of vrouw.

voor alle leuke dingen in het leven



kijk voor verkooppunten op: www.axium-vitaminen.nl

95 procent van de anorexia-patiënten is vrouw



Ongeveer de helft van de Nederlanders tussen de 18 en 70 jaar kampt met overgewicht



'Op school werd ik Botje genoemd'

Een lelijk eendje, zo zag Health Angels-presentatrice Kim Kötter zichzelf als meisje. Maar ze groeide uit tot een mooie zwaan: ze werd model en Miss Universe Nederland. Nu is ze eigenaresse van de Miss Nederland Organisatie en geeft ze 'haar meiden' advies over hun gezondheid en uiterlijk.

"Ik was 19 jaar, dun en ik had doorlopende wenkbrauwen. Op school werd ik 'Botje' genoemd. Nee, ik vond mezelf niet echt mooi", vertelt Kötter (28). "Maar mijn vader gaf me op voor de missverkiezing en zei 'het is goed voor je zelfvertrouwen'. Ik werd Miss Twente, daarna Miss Universe Nederland en schopte het tot een gedeelde tiende plaats bij de wereldwijde verkiezing." Niet veel later stopte Kötter met haar universitaire opleiding en begon ze een modellenbureau. "Toen ik thuis woonde, zorgden mijn ouders voor fatsoenlijk eten. Maar toen ik op mezelf woonde en mijn eigen bedrijf runde, begon het onregelmatige leven. Ik was veel onderweg en kwam amper aan sporten toe."

Rolmodel

Maar sinds een paar jaar is de

ex-miss bewuster bezig met haar lichaam. "Mijn vriend heeft een nieraandoening en ik heb me laten onderzoeken om te kijken of mijn nier geschikt zou zijn voor hem. Dan realiseer je je wel dat je best kortzichtig bent geweest. Ik leefde te veel in het nu in plaats van te denken aan de toekomst. Mijn beste vriendin is op veel te jonge leeftijd gestorven aan darmkanker. Dat zet je ook aan het denken. In goede gezondheid oud worden is niet vanzelfsprekend." Voor Health Angels (RTL4) duikt Kötter nu al een paar seizoenen in verschillende gezondheidsonderwerpen. "Ik vind het fijn om de kijker mee te nemen in een zoektocht naar een goede gezondheid. En ik leer er zelf ook veel van." Kötter voelt een bepaalde verantwoordelijkheid voor haar meiden. "Je bent een rolmodel voor ze, dus

je moet de goede dingen zeggen. Ik vind het dus van belang om me goed in te lezen als het gaat om voeding, sporten en voedingssupplementen."

Experts

"Ieder meisje is anders. De een moet minder koolhydraten eten, de ander meer. De een moet je stimuleren, de ander afremmen. Jonge meiden zijn zich vaak nog niet zo bewust van hun lichaam oud worden is niet vanzelfsprekend." "Ik zie veel meiden die last hebben van hun darmen, een gevolg van verkeerde voeding, weinig sporten en onregelmatig eten", vervolgt Kötter. "Om ze goed voor te lichten, schakel ik ook altijd experts in. Het is belangrijk om je op jonge leeftijd al bewust te zijn van je lichaam en hun gezondheid. Want later kun je er spijt van krijgen als je het niet hebt gedaan."



Foto: Marijke Weegings

Tips van Kim

- Zorg dat je op gezette tijden eet. Evenwichtige verbranding is belangrijk.
- Ben je veel op weg, neem dan je eigen brood mee. Het klinkt misschien kneuterig, maar dat voorkomt dat je gaat snaaien.
- Last but not least: geluk en gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zorg dus dat je lekker in je vel zit.

Colofon

'Vrouw & Gezondheid' is een publicatie van Metro Custom Publishing.

Productmanager Jessica Gerretsen Redactie en vormgeving Redactie-Partners MediaGroep, www.redactiepartners.nl Beeld Nationale Beeldbank Voor meer informatie over Metro Custom Publishing of als u zelf een idee heeft voor een uitgave kunt u contact opnemen met David Beentjes, 020-5114073 of via david.beentjes@metronieuws.nl

- Advertorial -

Elke dag is jouw dag!

Voel je ook na Internationale Vrouwendag lekker in je lijf

Waarom zou het alleen op 8 maart Internationale Vrouwendag zijn? Elke dag is jouw dag als je goed in je vel zit. En je kunt gerust elke dag van iets lekkers genieten, zonder je druk te maken. Verantwoord genieten noemen we dat bij Céréal. En dat kan met heerlijke koekjes boordevol vezels, chocolade met minder suiker en een heleboel andere lekkere, natuurlijke producten.

Begin de dag goed

Vrouwendag of niet, het is belangrijk om iedere dag goed te beginnen! Ondertussen weet iedereen wel hoe belangrijk het ontbijt is voor een gezonde start van de dag en een goede stofwisseling. Je krijgt er energie van en het brengt je interne 'verbrandingsmotor' op gang. Niet overslaan dus! Céréal heeft een aantal lekkere producten waarmee je makkelijk een gezond ontbijt op tafel zet, zoals aardbeienjam met 50% minder calorieën of suikervrije speculoospasta.

Leve de tussendoortjes

Ten onrechte denken veel mensen dat tussendoortjes ongezond zijn. Wie kiest voor een verantwoord tussendoortje, zoals een Céréal koekje met lekker veel vezels, is juist goed bezig. Omdat je bloedsuikerspiegel dan minder schommelt, heb je geen last van grote trek bij de maaltijd en eet je niet snel teveel.

Ook voel je je niet slap of duizelig tussen maaltijden in. Bovendien blijkt uit onderzoek van Céréal dat mensen die zich goed en gezond voelen, vaker een tussendoortje nemen dan mensen die niet zo lekker in hun vel zitten.

Elke dag lekker in je lijf

Internationale Vrouwendag is een goede dag om te beginnen met je ELKE dag lekker in je lijf voelen! Ontdek het assortiment van Céréal, met producten waarvan je de hele dag door verantwoord kunt genieten. Van mueslikoeken boordevol vezels, chocoladekoekjes met minder calorieën en ontbijtkoek met minder suiker, tot sesambars met magnesium en appelmoes zonder toegevoegde suikers.

Maak kennis met Céréal en meld je aan voor de digitale nieuwsbrief. Je ontvangt dan leuke en nuttige tips in je mailbox. Bovendien krijgen de eerste 1.000 aanmelders een gratis verpakking Céréal Mueslikoeken om heerlijk verantwoord van te snoepen. Ga naar www.cereal.nl en meld je aan!



Lekker in je lijf met Céréal



SURF NAAR WWW.CEREAL.NL VOOR EEN GRATIS PAK CÉRÉAL MUESLIKOOKEN!

Ongeveer 320.000 Nederlanders hebben hoofdpijn als gevolg van te veel pijnstillers of cafeïne



Vrouwen overlijden vaker aan een beroerte en hartfalen dan mannen



8



'Soms hebben vrouwen een hartinfarct gehad zonder het te weten'

Hart voor vrouwen

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één onder vrouwen. Toch weten veel vrouwen dit niet. Met de campagne 'We hebben je hart nodig' probeert de Nederlandse Hartstichting het bewustzijn bij vrouwen te vergroten.

Totdat vrouwen in de overgang gaan, lopen ze minder risico op hart- en vaatziekten dan mannen. Daarna draait het om. Roken is de belangrijkste risicofactor, gevolgd door onder meer overgewicht, een verhoogd cholesterol, een te hoge bloeddruk en diabetes.

Het beste wat je als vrouw kunt doen om hart- en vaatziekten te voorkomen, is gezond leven. Niet te veel alcohol drinken, veel bewegen en niet roken.

"Hart- en vaatziekten staan bekend als een mannenziekte", vertelt Ineke van Geel, programmaleider van Hart voor Vrouwen van de Hartstichting. "Mannen krijgen het over het algemeen op jongere leeftijd en overlijden er gemiddeld zeven jaar eerder aan dan vrouwen. Maar een op de drie vrouwen overlijdt aan een hart- of vaatziekte. Dat zijn er 57 per dag, tegenover 51 mannen in Nederland per dag."

Typische vrouweigenenschap

Vrouwen denken vaak niet aan een hart- of vaatziekte, waardoor het voor artsen lastiger is om de diagnose te stellen. "Het is een typische vrouweigenenschap om te denken dat de kwalen wel overgaan, of om te denken dat je je niet lekker voelt omdat je de laatste tijd druk bent geweest. Soms hebben vrouwen een hartinfarct gehad zonder dat ze het zelf weten."

Wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten wordt vooral gedaan bij mannen. Die kennis is echter niet zomaar toepasbaar op vrouwen. "Wij willen dat vrouwen een even goede behandeling en zorg krijgen als mannen", zegt Van Geel. De Hartstichting pleit dan ook voor meer onderzoek, zodat er meer kennis komt over het voorkomen en behandelen van hart- en vaatziekten bij vrouwen.

Test

Op de website van de Hartstichting staat veel informatie over hart- en vaatziekten bij vrouwen, waaronder een test over je kennis op het gebied van deze ziekten:

www.hartstichting.nl



Hoofdpijn: niet zomaar een smoes

'Nu even niet schat, ik heb hoofdpijn.' Het mag dan bekend staan als smoes die vrouwen gebruiken als ze geen zin hebben in een avontuur tussen de lakens, maar hoofdpijn komt écht veel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Het goede nieuws voor de heren: er is iets aan te doen.

20 procent van de Nederlanders heeft regelmatig hoofdpijnklachten. Vier keer zoveel vrouwen als mannen heeft er last van. "Hoofdpijn heeft meerdere oorzaken. Hormonen kunnen een oorzaak zijn, maar bijvoorbeeld ook te veel cafeïne of pijnstillers kunnen een rol spelen", zegt neuroloog Patricia Eekers. "Hoofdpijn wordt meer dan eens gebagatelliseerd. Door zowel de patiënten zelf als de omgeving en de huisarts. Het is een onderbehandelde kwaal, terwijl het echt een serieus probleem is." Zo gebruikt 80 procent van de mensen die chronische, dagelijkse hoofdpijn heeft, te veel medicijnen, vooral paracetamol. "En juist daardoor hebben ze nog meer last van hoofdpijn." Bij veelvuldig gebruik kan er namelijk gewenning optreden, en ontwennen is een pijnlijk proces.

Hoofdpijnkliniek

Mensen die last hebben van veel hoofdpijn, moeten altijd naar de huisarts gaan. "Als de arts de patiënt niet goed kan helpen, kan hij of zij naar een hoofdpijncentrum worden doorverwezen", vertelt Eekers. "Daarvan zijn er bijna dertig in Nederland." Hier werken neurologen die gespecialiseerd zijn in hoofdpijn en de behandeling ervan.

Bij de behandeling van hoofdpijn is het belangrijk om te weten om wat voor soort hoofdpijn het gaat. Bij (spier)spanningshoofdpijn

zit de pijn over het algemeen aan beide zijden van het hoofd. De pijn is dof, drukkend en voelt alsof er een strakke band om het hoofd zit. Er wordt gesproken over chronische hoofdpijn als iemand meer dan vijftien dagen per maand hoofdpijn heeft, zonder dat daarbij (veel) pijnstillers worden geslikt. Als er wel regelmatig pijnstillers worden gebruikt, heeft men het over een medicatie-afhankelijke hoofdpijn.

Aanval

Clusterhoofdpijn komt meestal als een aanval. De pijn zit aan een kant van het hoofd, achter het oog of in het voorhoofd bij de slaap. Het is een hevige, snijdende pijn die vaak ineens komt opzetten. Van alle hoofdpijnsoorten komt clusterhoofdpijn het minst voor. "Van migraine weten we inmiddels vrij veel", zegt Eekers. "Dat komt doordat er veel onderzoek naar is gedaan. Meer dan naar de andere soorten hoofdpijn. 10 tot 15 procent van de Nederlanders heeft last van migraine, maar lang niet iedereen weet dat. Het is nog steeds onderbehandeld."

Meer informatie is te vinden op de website van de Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten www.hoofdpijnpatienten.nl en op de website van de hoofdpijncentra www.hoofdpijncentra.nl

'10 tot 15 procent heeft last van migraine'