



ENDOMETRIOSE

EN MENSTRUATIEKLACHTEN TE LIJF!

de helende kracht van voeding voor vrouwen

STEPHANIE VAN HULST



*“Ik draag dit boek op aan alle vrouwen met endometriose en onbegrepen
menstruatieklachten die het heft in eigen handen nemen.
Ik hoop dat dit boek een bijdrage mag leveren aan meer levensvreugde,
gezondheid, plezier en kracht.”*

Inhoudsopgave

	Voorwoord - Dr. JWM Maas, gynaecoloog aandachtsgebied endometriose	13
	Inleiding	14
1	Endometriose	16
1.1	Wat is endometriose?	18
1.1.1	Weefselirritatie, littekenweefsel en verklevingen	18
1.1.2	Endometrioseweefsel, endometriosecysten, diepe endometriose en adenomyose	18
1.2	Klachten bij endometriose	20
1.2.1	De meest voorkomende klachten op een rijtje	20
1.2.2	De Chinese visie op pijnklachten en heftig bloedverlies tijdens de menstruatie	21
1.3	Oorzaken en behandeling	23
1.3.1	Oorzaak en behandeling van endometriose volgens de westerse geneeskunde	23
1.3.2	Oorzaak van endometriose volgens de Chinese geneeswijze	23
1.3.3	Behandeling van endometriose volgens de Chinese geneeswijze	26
2	Endometriose en de menstruatiecyclus	28
2.1	De menstruatiecyclus	30
2.1.1	Eerste stadium dag 1 tot en met 7; menstruatie	30
2.1.2	Tweede stadium dag 8 tot en met 14; eicelrijping en ovulatie	31
2.1.3	Derde stadium dag 15 tot en met 21; mogelijke innesteling van een bevruchte eicel	32
2.1.4	Vierde stadium dag 22 tot en met 28; premenstruele fase	33
2.2	De menstruatiecyclus en het spijsverteringsstelsel	34
2.2.1	Het belang van goede voeding tijdens de menstruatieperiode	34
2.2.2	Hoe verkeerde voeding menstruatiepijn kan veroorzaken	34
2.2.3	Hoe menstruatiepijn het spijsverteringsstelsel kan verzwakken	35
2.2.4	Relatie heftig bloedverlies en een verzwakte spijsvertering	35
2.3	Voeding gedurende de menstruatiecyclus	38
2.3.1	Voedingsadviezen tijdens en na de menstruatie	38
2.3.2	Voedingsadviezen gekoppeld aan alle stadia van de menstruatiecyclus	39
2.4	Hormoonmedicatie en voeding	41
2.4.1	Uitleg bijwerkingen van lichte hormoonmedicatie	41
2.4.2	Uitleg bijwerkingen van zware hormoonmedicatie (kunstmatige overgang)	41
2.4.3	Hoe pas je het dieet toe als je hormoonmedicatie gebruikt	42

3	Het endometriosedieet	44
3.1	De Chinese voedingsleer als basis van het endometriosedieet	46
3.1.1	Meer dan duizend jaar gebundelde ervaringen geïnclassificeerd in twee systemen	46
3.1.2	Uitgangspunt traditionele Chinese voedingsleer: lichte verteerbaarheid	47
3.1.3	De kracht van het spijsverteringsstelsel; vier factoren	49
3.1.4	De functie van de vijf smaken als je endometriose hebt	50
3.2	De drie pijlers van het endometriosedieet	55
3.2.1	De eerste pijler van het dieet	55
3.2.2	De tweede pijler van het dieet	55
3.2.3	De derde pijler van het dieet	56
3.3	Wat eet je wel, wat eet je niet?	58
3.3.1	Wat eet en drink je wel?	58
3.3.2	Wat eet en drink je niet?	59
3.4	Een aantal voedingsmiddelen nader toegelicht	61
3.4.1	Welk brood mag ik eten en wanneer vermijd ik gluten volledig?	61
3.4.2	Eet vlees en vis als je endometriose hebt	64
3.4.3	Vet lekker! Wanneer gebruik ik welke olie of welk vet?	67
3.4.4	Waarom je zuivel (m.u.v. roomboter) beter kunt vermijden	69
3.4.5	Koffie en cafeïne; verslavend lekker	71
3.4.6	Suiker; de zoete verleiding die je bedriegt	74
3.4.7	Fyto-oestrogenen mag je eten als je endometriose hebt	78
3.5	Het endometriosedieet en zwangerschap	80
3.5.1	Verminderde vruchtbaarheid; endometriose en voeding	80
3.5.2	Zwanger worden en blijven; de rol van voeding	82
3.6	Praktische tips voordat je aan de slag gaat	83
3.7	Veel gestelde vragen over het dieet	84
3.8	Ervaringen met het dieet	87

4	Recepten	90
4.1	Introductie Recepten	92
4.2	Dranken	94
	Introductie dranken	97
	Water	99
	Sinaasappelbloesemthee	101
	Maïshaarthee	103
	Pepermuntthee	105
	Venkelthee	107
	Gemberthee	109
	Zoethout(wortel)thee	111
	Rode druivensap	113
	Kiwi-peer smoothie	115
	Piña colada (ananas-kokossmoothie zonder alcohol)	117
	Gember-bietensap	119
	Chocolademelk	121
4.3	Fruitrecepten	122
	Introductie fruitrecepten	125
	Sinaasappel-wortelsalade	127
	Pittige perzik- of nectarinesalade	129
	Salade van gekarameliseerde watermeloen met tomaat/oregano-dressing	131
	Fruitgelei	135
	Appeltje uit de oven met dadelvulling	137
4.4	Groentegerechten	138
	Introductie groentegerechten	141
	Zoetzure komkommer	143
	(Gestoomde) koolrabi met hazelnootolie	145
	Sperziebonen met munt dressing	147
	Rode bietjesmousse met walnoot	149
	Venkel met sinaasappel uit de oven	151
	Aubergines; gemarineerd, gestoomd of uit de oven	153
	Gegrilde wintergroente met balsamico-dressing	161
	Paddenstoelenragout	163
4.5	Soepen	164
	Introductie soepen	167
	Komkommer-avocado soep	169
	Bleekselderijsoep met zoete aardappel	171
	Wortelsoep met sinaasappel en gember	173

	Broccoli-spinaziesoep met citroen en pesto-olie	175
	Bietjessoep met dille	177
	Pastinaaksoep met kokos en anijs	179
	Pompoensoep met hazelnootolie en rode peper	181
	Linzensoep met salie	183
	Wittebonensoep	185
4.6	Gerechten met granen of peulvruchten	186
	Introductie gerechten met granen of peulvruchten	189
	Granola	191
	Glutenvrij rijstbrood (of muffins)	193
	Maïspannenkoekjes met rozemarijn	195
	Boekweit/speltwraps met framboos en avocado	197
	Bonensalade met verse koriander	199
	Hartige linzen-notentaart	201
	Polenta met citroenolie	203
	Quinoa met groente	205
	Rijst met linzen	207
4.7	Visgerechten	208
	Introductie visgerechten	211
	Gerookte makreel met avocado-mousse en citroenvinaigrette	213
	Viskoekjes	215
	Gestoomde kabeljauwfilet met prei	217
	Gamba's met knoflook en peterselie	219
	Krokant gebakken gekruide (wilde) zalmfilet	221
	Poon uit de oven met zwarte olijven, kappertjes en marjoraan	223
	Vispaella	225
4.8	Vleesgerechten	226
	Introductie vleesgerechten	229
	Gehaktballetjes (in tomatensaus)	231
	Hertenbiefstuk met gember, lente-ui, knoflook en sesamzaad	233
	Kip in rozemarijn	235
	Lamskoteletten met citroen, munt en pistachenoten	237
	Draadjesvlees met (zoete) aardappel, paprika en wortel	241
	Eendenborstfilet uit de oven	245
	Kalkoenbout met pruimen, olijven en kappertjes	247
	Kippenleverparfait	249

4.9	Sauzen, chutneys en dressings	250
	Introductie sauzen, chutneys en dressings	253
	Blauwe bessendressing	255
	Dressing van gedroogde pruimen	257
	Cubaanse citrussaus met knoflook en komijn	259
	Pittige peterselie-knoflooksaus	261
	Vruchtenchutney	263
	Korianderchutney	265
	Kokoschutney	267
4.10	Tapenades, spreads en kruidenboter	268
	Introductie tapenades, spreads en kruidenboter	271
	Abrikozentapenade	273
	Olijventapenade met basilicum	275
	Avocado-spread	277
	Paddenstoelentapenade	279
	Hummusspread 4 x anders	281
	Roomboter	283
	Knoflook-kruidenboter	285
	Peper-limoenboter	287
	Kerrie-uiboter	289
	Chocoladeboter	291
4.11	Repen	292
	Introductie repen	295
	Energieriep met amandel en hazelnoot	297
	Granenreep 4.0	299
	Pompoenpitrepen	301
4.12	Taart, pudding en koekjes	302
	Introductie taart, pudding en koekjes	305
	Amandelkoekjes	307
	Brownie	309
	Bananecake met passievruchtengelei	311
	Chocolade-kersentaart	313
	Perentaart	315
	Appelpudding	319
	Kokospudding	321
	Rijstpudding per seizoen	323
4.13	Tips voor luxe belegd brood	326
	Tips voor luxe belegd brood	329
	Luxe belegd brood met recepten uit het boek	331
	Heb je stevige trek? Zet je tanden dan eens in deze boterhammen!	333

5	Bijlagen	334
5.1	Begrippenlijst Chinese geneeswijze	336
5.2	Spijsverteringstest	338
5.3	Zoekwijzer voedingsmiddelen	340
5.3.1	Voedingsmiddelen bij stekende menstruatie- of ovulatiepijn (einde week 2: ovulatie en einde week 4/ week 1: menstruatie)	340
5.3.2	Voedingsmiddelen die energie versterken (einde week 1, hele week 2 en 3)	342
5.3.3	Voedingsmiddelen die het bloed versterken (week 1, 2 en 3)	343
5.3.4	Voedingsmiddelen bij snaaitrek en pms-klachten (einde week 3 en week 4)	344
5.3.5	Voedingsmiddelen bij klachten door endometriosehaarden bij de darmen en/of een opgeblazen buik	345
5.3.6	Voedingsmiddelen bij moeite met plassen door endometriosehaarden bij de blaas	347
5.3.7	Voedingsmiddelen bij een kinderwens/icsi-ivf en zwangerschap	348
5.3.8	Voedingsmiddelen bij osteoporose	349
5.4	Zoekwijzer recepten	350
5.4.1	Recepten bij stekende menstruatie- of ovulatiepijn (einde week 2: ovulatie en einde week 4/week 1: menstruatie)	350
5.4.2	Recepten bij veel bloedverlies (week 1)	351
5.4.3	Recepten die energie versterken (einde week 1, hele week 2 en 3)	352
5.4.4	Recepten die het bloed versterken (week 1, 2 en 3)	353
5.4.5	Recepten bij snaaitrek en/of pms-klachten (einde week 3 en week 4)	355
5.4.6	Recepten bij klachten door endometriosehaarden bij de darmen en/of een opgeblazen buik	356
5.4.7	Recepten bij moeite met dagelijkse stoelgang	357
5.4.8	Recepten bij moeite met plassen door endometriosehaarden bij de blaas	358
5.4.9	Recepten bij een kinderwens/ivf-icsi en zwangerschap	359
5.4.10	Recepten bij osteoporose	360
5.4.11	Recepten bij overgangsklachten	361
5.4.12	Recepten bij onweerstaanbare trek in zoet	362
5.5	Voedselenergeticalijst: per voedingsmiddel een beschrijving van de werking volgens de Chinese voedingsleer met vermelding van vitamines en mineralen.	364
	Overig	
	Over de auteur	378
	Dankwoord	379
	Literatuurlijst	380
	Colofon	383



Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn voeding

Uitspraak van Hippocrates, 460-370 v. Chr.

Inleiding

Nadat ik de zoveelste vrouw had uitgelegd hoe je voeding als medicijn kunt inzetten bij endometriose en onbegrepen menstruatieklasten viel na jaren uiteindelijk het kwartje. Hier kon ik maar beter een boek over schrijven! In 2014 ben ik daaraan begonnen en nu, eind september 2016, schrijf ik de laatste regels, zittend in de tuin genietend van de najaarszon. Ik heb dit boek geschreven in een periode waarin ik zelf veel ziek ben geweest als gevolg van chronische blaasontstekingen. Aan den lijve ervaarde ik hoe pijn en slapeloze nachten je leven uithollen. Regelmatig dacht ik dan aan vrouwen met ernstige endometrioseklachten die, jaar in jaar uit, moeten leven met pijn en uitputting.

Het motiveerde me des te meer om dit te boek te schrijven zodat vrouwen met endometriose en onbegrepen menstruatieklasten een fijner en fitter leven krijgen. Maar niet alleen vrouwen met endometriose- en menstruatieklasten kunnen baat hebben bij dit boek, het is een boek waar alle vrouwen inspiratie uit op kunnen doen.

*“Ik was heel nieuwsgierig naar
de Chinese voedingsleer, maar
ook andere visies op voeding
interesseerden me”*

Collega's kunnen dit boek gebruiken om hun kennis over endometriose op te frissen en om hun cliënten te begeleiden met voedingsadviezen voor een beter resultaat.

Sinds 2001 heb ik me intensief verdiept in allerlei aspecten van voeding. Ik was heel nieuwsgierig naar de Chinese voedingsleer, maar ook andere visies op voeding interesseerden me. Ik kwam erachter dat er heel verschillend gedacht wordt over voeding. Het was een uitdaging om de verschillende opvattingen met elkaar te verbinden. Uit deze verbinding ontstond de basis voor het endometriosedieet.

Vanaf 2006 heb ik me gespecialiseerd in de behandeling van endometriose(klachten) door middel van voedingsadviezen, Chinese kruiden en acupunctuur. In al die jaren heb ik honderden vrouwen met endometriose gezien en luisterde naar hun verhalen. Ik werd me bewust van het feit dat zij zich niet altijd gezien voelden en dat hun leven bepaald werd door hun klachten. Ik adviseerde hen hoe zij met de juiste voeding minder klachten kunnen krijgen.

Het viel mij daarbij op dat veel vrouwen wel graag hun eetpatroon wilden veranderen, maar niet goed wisten hoe en waarom ze dat moesten doen. Informatie over voeding is vaak tegenstrijdig en men kan door de bomen het bos niet meer zien.

In 2008 heb ik de eerste versie van het endometriosedieet ontwikkeld. Deze versie is inmiddels uitgebreid en aangevuld met nieuwe kennis en ervaringen en is getest door honderden vrouwen met endometriose, tot de versie die je nu leest.

Het eerste deel; theorie

Het eerste deel van het boek bestaat uit theoretische uitleg over wat endometriose is, welke klachten je daarvan kunt krijgen, de rol van voeding tijdens de menstruatiecyclus en het dieet.

- In het eerste hoofdstuk van het boek lees je wat endometriose is, welke klachten je daarvan kunt krijgen en wat de Chinese en westerse visie daarop is. Omdat de traditionele Chinese geneeswijze met hele andere begrippen werkt, adviseer ik je om eerst de begrippenlijst die hierover is geschreven te lezen. Deze staat achter in het boek als bijlage op blz. 336.
- In het tweede hoofdstuk leg ik uit hoe de menstruatiecyclus in elkaar zit en welke (endometriose)klachten daarbij kunnen horen. Vervolgens leg ik de rol van voeding tijdens de menstruatiecyclus uit en hoe je die kunt toepassen. Dit deel is voor iedere menstruerende vrouw interessant om te lezen. Ook is er een aparte paragraaf gericht aan de vele vrouwen die hormoonmedicatie gebruiken. Als je last hebt van de bijwerkingen, is dit een interessante paragraaf voor je.
- In het derde hoofdstuk lees je uitgebreid hoe het endometriosedieet in elkaar zit, waarom en hoe het werkt. Een aantal voedingsmiddelen uit het dieet heb ik nader toegelicht omdat juist daarover zoveel vragen zijn. Als je moeite hebt om zwanger te raken kun je in paragraaf 3.5 meer lezen over de rol van voeding hierin.
- Tot slot lees je nog welke ervaringen andere vrouwen hebben met het dieet en antwoorden op de meest gestelde vragen over het dieet.

Het tweede deel; recepten

Het tweede deel van het boek bestaat uit recepten. *Ik kan je echt aanraden om eerst de introductie van de recepten te lezen voordat je gaat koken.* Zo begrijp je beter hoe de recepten in elkaar zitten. De recepten heb ik zorgvuldig geselecteerd, zelf uitgebreid getest en er rekening mee gehouden dat niet iedereen een keukenprinses is en uren in de keuken wil staan. Per recept lees je in welke fase van de cyclus je het kunt toepassen en waarom. Voor wie nóg meer wil weten leg ik

uit wat de werking is van de gebruikte ingrediënten volgens de Chinese- en westerse voedingsleer.

Bijlagen

In de bijlagen vind je de begrippenlijst Chinese geneeswijze, een spijsverteringstest en zoekwijzers waarmee je afhankelijk van je klachten en het moment in de cyclus voedingsmiddelen en recepten kunt selecteren.

Ik nodig je uit eens rond te kijken in de veelzijdige wereld van voeding, je te laten verbazen over jezelf, en je te laten inspireren door wat andere voeding je kan geven! Ik wens je veel plezier en genot toe bij het lezen van dit boek.

Smakelijk eten!

Stephanie van Hulst
Chinees herbalist, acupuncturist

www.praktijkvanhulst.nl
www.endometriosetelijf.nl



1.2

Klachten bij endometriose

“Gek word ik er van, helemaal gek!” Geïrriteerd keek Saskia me aan. “Ik worstel al vanaf de eerste menstruatie met heftige pijnen waardoor ik minstens 2 dagen in bed moet liggen, ondanks de batterij pijnstillers die ik gebruik.” Boos smeed ze een paar doosjes en bijsluiters op de tafel. “Dat werkt ook niet genoeg. En weet je,” zei ze met een harde stem, “het is niet alleen die pijn die me gek maakt, maar ik bloed ook nog eens als een rund. Ik kan de deur nog niet uit voor een paar boodschappen.”

Een paar kleine klachten tijdens de menstruatie zijn te hanteren, maar als er een opeenstapeling van klachten ontstaat kan een menstruatie een ware nachtmerrie worden. Deze klachten zijn de belangrijkste reden waarom vrouwen van heinde en verre mijn praktijk bezoeken. In deze paragraaf beschrijf ik de klachten eerst in algemene zin, daarna beschrijf ik de Chinese visie op pijnklachten en heftig bloedverlies tijdens de menstruatie.

1.2.1

De meest voorkomende klachten op een rijtje

PIJN

Endometriose kan heftige pijn veroorzaken. De hoeveelheid endometrioseweefsel en de ernst van de pijn zijn niet aan elkaar gerelateerd: er zijn mensen met heel weinig endometrioseweefsel en heftige chronische pijn, en er zijn mensen met diepe endometriose die helemaal geen klachten hebben. De pijn is vaak afhankelijk van de plek waar het endometrioseweefsel zit. Dit kan een continu zeurende tot stekende pijn zijn in de onderbuik, pijn bij aanraking of tijdens een vrijpartij, pijn bij het plassen of ontlasten, en heftige pijn tijdens de menstruatie die doorstraalt naar de benen of de rug waarbij pijnstillers nauwelijks effect hebben. Bij endometriose op het middenrif hebben patiënten vaak pijn in hun schouder.

OVULATIEPIJN

Heftige ovulatiepijn kan veroorzaakt worden door endometrioseweefsel. Endometriosecysten op de eierstok kunnen deze pijn veroorzaken, maar ook endometrioseweefsel op andere plekken kan reageren op de hormonale veranderingen in je cyclus.

HEFTIG BLOEDVERLIES

Heftig bloedverlies kan voorkomen bij endometriose maar dat hoeft niet. Vrouwen die ook adenomyose hebben, hebben een grotere kans op heftig bloedverlies.



VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN

Ongeveer 30% van de endometriosepatiënten heeft problemen met zwanger raken. Dit kan komen door een fysieke blokkade: bijvoorbeeld als door verklevingen het eitje niet door de eileider kan gaan. Daarnaast kan ook de irritatie die het endometriseweeftel veroorzaakt vruchtbaarheidsproblemen opleveren: de eicelkwaliteit kan achteruit gaan en de irritatie in de buikholte kan ook ongunstig zijn voor de implantatie van een embryo in de baarmoeder.

STOELGANG- EN PLASKLACHTEN

De irritatie die endometriseweeftel veroorzaakt kan ook zorgen voor klachten bij het plassen of ontlasten. Veel endometriosepatiënten hebben een bekkenbodemp die te gespannen is geraakt door alle pijnklachten. Dat kan op zichzelf al problemen veroorzaken met plassen (pijn of kramp bij plassen, urine-incontinentie) en ontlasten (pijn bij ontlasten). Als het endometriseweeftel in of op de darm zit kan dat stekende pijn veroorzaken bij het ontlasten. Ook kan er bloedverlies optreden uit de darm, soms met slijm, als er endometriseweeftel in of op de darm zit. Bij endometriseweeftel in de blaas of op een urineleider kan bloed in de urine voorkomen.

MINDER ENDOMETRIOSEKLACHTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EN NA DE OVERGANG

Als bij iemand de endometrioseklachten vooral worden veroorzaakt door hormonale schommelingen in de cyclus, dan kunnen die klachten tijdens de zwangerschap en na de overgang verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. Bij chronische klachten is dit meestal niet zo; immers, de klachten 'trokken zich al niets aan' van de hormonen.

In de traditionele Chinese geneeswijze wordt dit als volgt uitgelegd: Tijdens de zwangerschap stroomt er meer energie en bloed naar het bekkengebied om de ongeboren baby te kunnen voeden. Daar profiteert niet alleen het kindje van maar de moeder meestal ook. Door de extra energievoorziening en bloeddorstoming naar het bekken verdwijnen bij veel vrouwen endometrioseklachten en kan zelfs de omvang van bestaande endometriosecysten afnemen. Na de overgang is er geen extra energie en doorbloeding meer nodig in het bekkengebied voor eicelrijping en mogelijke zwangerschap. De aanwezige energie en doorbloeding in het bekkengebied kan dan volledig worden aangewend voor een nieuwe balans in het lichaam. Veel vrouwen hebben na de overgang geen last meer van endometrioseklachten. (Yoldemir et al. 2018)

1.2.2

DE CHINESE VISIE OP PIJNKLACHTEN EN HEFTIG BLOEDVERLIES TIJDENS DE MENSTRUATIE

BLOEDKLONTJES GEVEN MENSTRUATIEPIJN

Menstratiebloed behoort nauwelijks of geen bloedklontjes te bevatten. Door een gebrekkige doorbloeding in het bekken kan menstratiebloed gaan klonten. De gebrekkige doorbloeding kan veroorzaakt zijn door endometriose, maar ook door andere redenen, wat onbegrepen menstratieklachten veroorzaakt. Deze bloedklonting zorgt ervoor dat het menstratiebloed niet soepel doorstroomt en afgevoerd kan worden. De bloedklontjes zorgen er op hun beurt weer voor dat de doorbloeding in het bekken nog verder wordt belemmerd waardoor er een vicieuze cirkel ontstaat van steeds meer klontjes en heftige pijn. Vrouwen die tijdens de menstruatie bloedklontjes of grote stukken weefsel verliezen, hebben meestal heftige pijn en soms ook veel bloedverlies. Sommige vrouwen verliezen zelfs klonters ter grootte van een ei. Hoe groter de klontjes zijn, hoe ernstiger de pijn is. De klontjes in het bloed belemmeren een goede afvoer van het menstratiebloed. Hierdoor ontstaat pijn. De pijn die veroorzaakt wordt door een belemmerde bloedafvoer vergelijk ik weleens met een tuinslang waar een knoop in ligt. Stel je wilt de tuin water geven en je sluit de tuinslang aan op de kraan. Er komt geen of nauwelijks water uit de slang ook al heb je de kraan volledig opengedraaid. Je komt erachter dat de tuinslang in een knoop ligt, waardoor er water ophoopt vóór de knoop. Aan de andere kant van de knoop blijft de slang leeg. De knoop blokkeert de doorstroming van het water of zorgt ervoor dat het water er hortend en stotend uit komt. Er ontstaat een enorme druk aan de kant van de slang vóór de knoop. Deze druk veroorzaakt een stekende en heftige menstratiepijn alsof er met messen in jouw buik wordt gestoken. Slechts enkele vrouwen ervaren deze pijn niet, omdat ze een extreem hoge pijngrens hebben.



2.3

Voeding gedurende de menstruatiecyclus

In de vorige paragrafen heb ik beschreven hoe alles met alles samenhangt. In de traditionele Chinese geneeswijze is immers het uitgangspunt dat alles met elkaar in verbinding staat en elkaar beïnvloedt. Een mens bestaat niet uit afzonderlijke delen die volledig zelfstandig functioneren; alle delen hebben elkaar nodig. Zo kan een been een beweging maken doordat alle spieren met elkaar samenwerken en het ondersteund wordt door pezen en botten. De longen zorgen voor de benodigde zuurstof, het spijsverteringsstelsel zorgt voor de brandstof om een beweging te kunnen maken. Het hart zorgt voor de circulatie van het bloed en de hersenen en zintuigen sturen de beweging aan en coördineren. Alles werkt met elkaar samen! Zodra een deel “uitvalt” of hapert kan de beweging niet meer of beperkt worden gemaakt. Dit geldt voor alle lichaamsfuncties en dus ook voor de menstruatiecyclus. Zo kan een haperend spijsverteringsstelsel als gevolg van “verkeerde voeding” bijvoorbeeld bijdragen aan pijn tijdens de menstruatie.

Samengevat heb je gezien dat er een directe relatie bestaat tussen de menstruatiecyclus, de menstruatieklachten en het spijsverteringsstelsel en hoe zich dit verhoudt tot endometriose.

“Als de lever extra wordt belast met de onjuiste vetten en zwaar verteerbare voeding wordt de doorstroming van menstruatiebloed verder beperkt.”

Duidelijk werd dat voeding een cruciale rol kan spelen bij het ontstaan van klachten. In deze paragraaf lees je hoe je voeding als medicijn kunt inzetten en welke voeding passend is bij de verschillende fasen in je menstruatiecyclus.

Eerst geef ik schematisch weer wat het onderscheid is tussen de rol van voeding tijdens en na de menstruatie en vervolgens geef ik aan wat je in iedere fase van de cyclus het beste kunt eten.

2.3.1

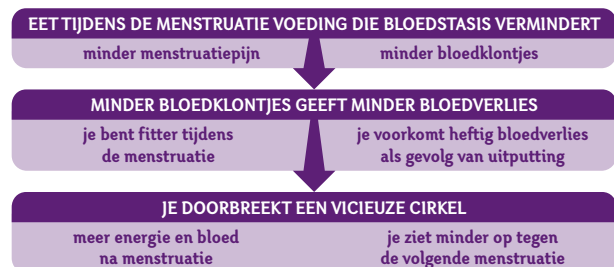
Voedingsadviezen tijdens en na de menstruatie

“Het is onvoorstelbaar wat er is gebeurd met me nu ik anders eet,” vertelde Hanneke nadat ze op mijn advies het endometriosedieet ging volgen. “Niet alleen heb ik veel minder menstruatieklachten, maar ik heb ook veel meer energie. Het gekke is ook dat een heleboel andere pijntjes en ongemakken als sneeuw voor de zon zijn verdwenen.”

TIJDENS DE MENSTRUATIE

De levermeridiaan speelt een belangrijke rol in de vertering van voeding. De lever produceert gal dat nodig is om vet te verteren. De levermeridiaan wordt tijdens de menstruatie als het ware “dubbel” belast: enerzijds dient deze ervoor te zorgen dat de menstruatie soepel verloopt en anderzijds dient deze ook de dagelijkse “taak” van galproductie op zich te nemen. Als de lever met name in deze periode extra wordt belast met de onjuiste vetten en zwaar verteerbare voeding dan wordt de doorstroming van het (menstruatie)bloed verder beperkt. Dit leidt tot meer menstruatiepijn, klontjes in het bloed en soms ook meer onnodig bloedverlies. Juist daarom is het van belang om tijdens de menstruatie zo goed te letten op wat je eet. Op deze manier verminder je op een natuurlijke wijze menstruatieklachten (door endometriose). Vrouwen die hun voeding in deze fase aanpassen, zijn verbaasd en opgetogen over de effecten ervan op hun klachten.

In de vorige paragraaf beschreef ik ook hoe het endometriosedieet je kan helpen om uit de neerwaartse spiraal te komen. Door tijdens de menstruatie voeding te eten die bloedstasis (= bloedklontjes) vermindert, krijg je minder menstruatiepijn en rem je het heftige bloedverlies. Achter in het boek vind je zoekwijzers met recepten en voedingsmiddelen die bloedstasis verminderen.



NA DE MENSTRUATIE

Na de menstruatie richt je je op voeding en recepten die energie- en bloedopbouwend zijn. Het bekken wordt beter doorbloed waardoor de volgende menstruatiebloeding minder heftig en pijnlijk is.



2.3.2

Voedingsadviezen gekoppeld aan alle stadia van de menstruatiecyclus

Alles draait dus om goede voeding op het juiste moment. Maar wat is goede voeding en wat is verkeerde voeding? Dit heeft alles met timing te maken. ‘Verkeerde’ voeding is voeding die voor jouw lichaam op dat moment te zwaar verteerbaar is. Ik schrijf nadrukkelijk ‘op dat moment’, want op een ander moment kan je hetzelfde voedsel misschien wel prima verteren. Ik zal je een voorbeeld geven dat ik al eerder aanhaalde. Misschien heb je tijdens de menstruatie wel eens een heel koud ijsje gegeten en merkte je dat je meer buikpijn kreeg? Dat is een voorbeeld van ‘verkeerde’ voeding op dat moment. Op een ander moment in de menstruatiecyclus zou je van het eten van een heel koud ijsje misschien wel helemaal geen last hebben gehad.

Hieronder geef ik een overzicht van wat je in ieder stadium van de cyclus het beste kunt eten. Ik verwijs hierbij naar de zoekwijzers in de bijlagen achterin het boek. Daarin heb ik voedingsmiddelen en recepten genoemd die gekoppeld zijn aan wat er speelt en wat er nodig is.

EERSTE STADIUM (DAG 1 T/M 7): DE MENSTRUATIE

- **Bij pijnklachten** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij stekende menstruatiepijn en moeite met plassen (blz. 347 en 358 zijn de extra vermeldingen van de tabellen van blaasklachten).
- **Bij darmklachten** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij endometriosehaarden bij de darmen (blz. 345, 356 en 357).

- **Bij (heftig) bloedverlies zonder pijn** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten die energie of bloed opbouwen (blz. 342, 343, 351, 352 en 353).
- Tijdens de menstruatie kun je wat meer vlees, vis of een eitje eten mits je daar geen darmklachten van krijgt. De porties kunnen wat royaler zijn, bijvoorbeeld 125 gram vlees en 175 gram vis.

TWEDE STADIUM (DAG 8 T/M 14): EICELRIJPING EN OVULATIE

- **Energie- en bloedopbouw.** In deze fase eet je vooral voeding die energie en bloed sterk opbouwt. Kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten die energie of bloed versterken (blz. 342, 343, 352 en 353).
- **Bij stekende pijn tijdens de ovulatie** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten die stekende ovulatiepijn verminderen (blz. 340 en 350).
- **Bij een zeurende pijn tijdens de ovulatie of een opgeblazen “volle” buik** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij een opgeblazen buik en endometriosehaarden bij de darmen (blz. 345 en 356).
- **Bij een kinderwens** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij een kinderwens (348 en 359).
- **Weinig klachten.** Als je in deze fase weinig klachten hebt kan je “smokkelen” met het dieet als je zo graag iets eet wat eigenlijk niet mag.
- In het tweede stadium van de cyclus kun je ook nog wat meer vlees, vis of een eitje eten. Dit geldt zeker als je tijdens de menstruatie geen vlees of vis verdraagt wegens darmklachten. De porties kunnen wat royaler zijn, bijvoorbeeld 125 gram vlees en 175 gram vis.

“Vermijd vlees en gebakken vis een paar dagen voor én tijdens de menstruatie als je endometriosehaarden hebt bij de darm. Dit scheelt heel veel darmklachten.”

DERDE STADIUM (DAG 15 T/M 21): MOGELIJKE INNESTELING VAN EEN BEVRUCHTE EICEL

- **Bij PMS-klachten** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij PMS-klachten (blz. 344 en 355).
- **Bij stekende pijnklachten** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij stekende menstruatiepijn (blz. 340 en 350).
- **Bij een kinderwens** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij een kinderwens (blz. 348 en 359).
- **Weinig klachten.** Als je in deze fase weinig klachten hebt kan je “smokkelen” met het dieet als je zo graag iets eet wat eigenlijk niet mag.
- **Geen klachten.** Als je geen klachten hebt kan je nog lekker eten wat je wilt. Ter inspiratie kun je kijken in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten die energie en bloed versterken.
- In deze fase kun je toe met wat minder vlees en vis. Als richtlijn kun je aanhouden: eet 2-3 x per week maximaal 75-100 gram vlees en maximaal 300 gram vis (maximaal 100 gram per keer).

VIERDE STADIUM (DAG 22 T/M 28): PREMENSTRUELE FASE

Om de levermeridiaan zo goed mogelijk haar werk te laten doen en zo min mogelijk te blokkeren is een strikte toepassing van het dieet zeker aan te raden. Toch is dit de fase waarin vrouwen de meeste moeite hebben om het dieet goed te kunnen volgen. De spanningsopbouw in de lever zorgt namelijk vaak voor snaaitrek en een onverzadigbare honger. Voeding met de juiste vetten (zoals avocado) en voldoende vezels (zoals in gedroogd fruit) kunnen je dan daarbij helpen.

Vlak vóór de menstruatie is het belang van energie- en bloedopbouw kleiner en kun je het eten van vlees, vis en ei wat meer beperken of zelfs weglaten. Het eten van vlees en vis is niet noodzakelijk in deze fase. Als je endometriosehaarden bij de darmen hebt kun je het eten van vlees en gebakken vis het beste vermijden gedurende enkele dagen voor en tijdens de menstruatie om darmklachten zoveel mogelijk te voorkomen. Gestoomde of in de oven gegaarde vis gaat meestal wel prima.

- **Bij snaaitrek en/of PMS-klachten** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij snaaitrek en PMS-klachten (blz. 344 en 355).
- **Bij stekende pijnklachten** kijk in de zoekwijzer naar voedingsmiddelen en recepten bij stekende menstruatiepijn (blz. 340 en 350).



2.4

Hormoonmedicatie en voeding

“Ik lijk wel een oud wijf,” zei Bianca. Zo begon ons gesprek, terwijl ze zich moeizaam in de stoel liet zakken. Ik was verbaasd. Een mooie, jonge vrouw die in de verste verte niet op een oude vrouw leek. Zonder me aan te kijken vervolgde ze het gesprek. “Sinds ik die hormooninjecties gebruik, heb ik geen pijnen meer maar oh... mijn spieren en gewrichten zijn zó stijf. Ik kan nog net mijn veters van mijn schoenen dichtmaken, maar dat was het dan ook. En slapen? Ik doe geen oog dicht door al die opvliegers.”

Hormoonmedicatie kan voor vervelende klachten zorgen. Gebruik jij hormoonmedicatie om zo min mogelijk last te hebben van endometriose(klachten)? Heb je bijwerkingen van de hormoonmedicatie? Dan is deze paragraaf voor jou heel interessant om te lezen. Voor het gemak heb ik de soorten hormoonmedicatie onderverdeeld in lichte en zware hormoonmedicatie. Lichte hormoonmedicatie zoals de anticonceptiepil is medicatie waarvan je niet in de overgang komt. Zware hormoonmedicatie is hormoonmedicatie waarmee je kunstmatig in de overgang wordt gebracht. Je leest hieronder welke bijwerkingen veel voorkomen, waarom ze ontstaan en hoe je voeding als medicijn kunt inzetten om er zo min mogelijk last van te hebben.

2.4.1

Uitleg bijwerkingen van lichte hormoonmedicatie

WELKE BIJWERKINGEN KOMEN VEEL VOOR?

- Somberheid of een afgevlakt gevoel
- Stemningswisselingen
- Snel geïrriteerd zijn
- Vreetbuien
- Gewichtstoename
- Opgezetten borsten

WAAROM HEB JE DEZE KLACHTEN?

Volgens de Chinese geneeswijze stagneert langdurige toediening van kunstmatige hormonen het natuurlijke hormonale ritme van de vrouw. In plaats van een vloeiende opbouw en afbraak van hormonen wordt het lichaam in een kunstmatige stand gezet. Dit resulteert in een continue spanning in o.a. de levermeridiaan. Deze continue spanning in de levermeridiaan

geeft klachten zoals *stemningswisselingen, snel geïrriteerd zijn en opgezette borsten.*

Dat je nu net deze klachten ontwikkelt, is niet verwonderlijk als je bedenkt dat de levermeridiaan door het borstgebied loopt en o.a. verantwoordelijk is voor het reguleren van energie. Dit reguleren van energie kun je vergelijken met een verkeersregelaar op een drukke rotonde. Als de verkeersregelaar niet meer soepel kan reageren op de wisselende drukte van de verkeersstroom en kunstmatig reageert, ontstaan er op onverwachte momenten files en chaos. Deze onverwachte files en chaos uiteten zich in het lichaam in de vorm van *irritatie en stemningswisselingen*. Uit pure frustratie door deze kunstmatige stand van de levermeridiaan (verkeersregelaar) grijpt menig vrouw dan wat sneller en vaker naar die reep chocolade of zak chips. Het vet van de chocolade en chips heeft een ontspannende werking en kalmeert haar tijdelijk.

“In plaats van een vloeiende opbouw en afbraak van hormonen wordt het lichaam in een kunstmatige stand gezet.”

Nu is dit geen pleidooi voor chocolade of chips, maar een verklaring waarom je juist daar naar grijpt, en nogmaals en nogmaals. Het gevolg is *vreetbuien en gewichtstoename*.

De continue spanning in de levermeridiaan kan ervoor zorgen dat het hart, het orgaan dat volgens de traditionele Chinese geneeswijze alle emoties ervaart, niet meer in staat is alle emoties op de juiste manier te ontvangen waardoor *irritatie, stemningswisselingen of somberheid* ontstaat.

2.4.2

Uitleg bijwerkingen van zware hormoonmedicatie (kunstmatige overgang)

WELKE BIJWERKINGEN KOMEN VEEL VOOR?

- Stramme gewrichten en spieren
- Opvliegers
- Vermoeidheid

- Slecht slapen
- Nachtzweeten
- Osteoporose ('botontkalking')

WAAROM HEB JE DEZE KLACHTEN?

Behalve de klachten die genoemd zijn in de eerste opsomming kun je ook *extra* klachten ontwikkelen als je medicatie gebruikt waardoor je kunstmatig in de overgang wordt gebracht. De medicatie die je gebruikt *onderdrukt* jouw normale aanmaak van hormonen tot een veel lager niveau dan je gewend bent. Het lichaam krijgt ineens te maken met kunstmatige gecreëerde tekorten zoals die zich ook voordoen bij een vrouw die van nature in de overgang komt. Het grote verschil is

“Bij een kunstmatige overgang zal het lichaam in zeer korte tijd moeten omschakelen.”

echter dat als je op een natuurlijke manier in de overgang komt, het lichaam zich al jarenlang voorbereidde op de omschakeling van hormonen. Bij een kunstmatige overgang zal het lichaam in zeer korte tijd moeten omschakelen.

Deze ‘overgang’ waar je in natuurlijke omstandigheden jaren over doet is zo drastisch dat het lichaam daar vaak op reageert met heftigere klachten. De kunstmatig gecreëerde tekorten zorgen ervoor dat je *vermoeid* raakt, *spieren en gewrichten* onvoldoende worden gevoed waardoor ze *stram* worden. De kunstmatige gecreëerde tekorten dwingen het lichaam om in korte tijd om te schakelen naar de energievoorraden die opgeslagen liggen in de ‘accu’ ook wel ‘Ming Men’ genoemd. Als deze accu onvoldoende gevuld is, protesteert het in de vorm van de typische overgangsklachten zoals *opvliegers*, *nachtzweeten* (en *daardoor slecht slapen*) en *osteoporose*. Gelukkig zijn deze klachten tijdelijk van aard. Zodra je stopt met de medicatie zijn de klachten na enkele maanden helemaal verdwenen.

2.4.3

Hoe pas je het dieet toe als je hormoonmedicatie gebruikt

Veel vrouwen kiezen er bewust voor om zowel hormoonmedicatie te gebruiken als met voeding aan de slag te gaan. Dat is heel slim, want door endometriose op verschillende manieren

aan te pakken, heb je de minste klachten, de meeste energie en vooral een beter leven! En daar draait het uiteindelijk om.

In deze situatie zijn er 3 mogelijkheden ongeacht welke soort hormoonmedicatie je gebruikt.

OPTIE 1

Ondanks hormoonmedicatie voel je nog steeds je cyclus ook al kan dat officieel niet volgens de gynaecoloog. Als dat bij jou van toepassing is, volg je de cyclus die je voelt. Dus ook als er geen ovulatie of menstruatie is. Stel dat je het gevoel hebt dat je ongesteld gaat worden, ook al kan dat dan helemaal niet, en heb je last van bijvoorbeeld de bekende buikpijn selecteer dan de voedingsmiddelen en recepten die daarbij horen. Zo is het recept “geroosterde aubergine uit de oven” op blz. 159 dan heel geschikt. De zoekwijzer achterin het boek helpt je een keuze te maken uit de voedingsmiddelen en recepten die dan voor je geschikt zijn.

OPTIE 2

Je voelt helemaal geen cyclus meer maar je hebt wel klachten. Je hoeft het ritme van de cyclus niet meer te volgen. Je baseert je keuze naar gelang de klachten die je ervaart op basis van de zoekwijzers achterin het boek. Zo is een veel voorkomende bijwerking van hormoonmedicatie dat je meer snaitrek kunt krijgen. Kies dan wat vaker voedingsmiddelen en recepten die deze snaitrek kalmeren. De zoekwijzer op blz. 355 heb ik daarvoor speciaal gemaakt. Zo is het recept “rijst met linzen” op blz. 207 een hele mooie stiller van je onbedwingbare trek. En nog gezond ook. Dus wat wil je nog meer?

OPTIE 3

Je voelt geen cyclus meer en je hebt ook geen klachten. Gefeliciteerd, lucky bird. Wel heel slim van je dat je goed oplet met wat je eet. Zo heb je de minste kans op terugkomende klachten en de meeste energie die je kunt gebruiken voor de leuke dingen van het leven. Voor jou geldt: jij kunt vrij kiezen uit de recepten zoals het je uitkomt. Je hoeft geen rekening te houden met het ritme van de cyclus.

Extra tip:

In de situatie waarin je hormoonmedicatie gebruikt waardoor je kunstmatig in de overgang bent gebracht selecteer dan in ieder geval ook wekelijks een recept bij osteoporose (blz.360) en bij overgangsklachten (blz.361). Zo verstevig je je botten en verminder je overgangsklachten.



"Ik heb veel minder
bloedverlies dan voorheen
door anders te eten
en ik heb ook geen last
van mijn borsten meer
voordat ik ongesteld word.

**Ik weet niet wat me
overkomt!**

Had ik dit maar eerder geweten."

Monique, juli 2014

3.8

Ervaringen met het dieet

Karin Rossen, oktober 2016

"Dat ik niet eerder met het dieet begonnen ben! Als je klachten nog niet zo hevig zijn is het effect van goede voeding al heel snel te merken. Daarom wil ik juist jou, als je denkt "maar zo erg is het bij mij allemaal niet", op het hart drukken om wel met het dieet in de praktijk ermee aan de slag te gaan. Voorkom hiermee het erger worden van je endometrioseklachten!"

Maike, april 2016

"Op vakantie lukte het me niet om me aan het dieet te houden. Nou dat heb ik geweten. Mijn buik zwelde op als een olifant en naar de wc gaan lukte helemaal niet meer. Nu weet ik weer waarom ik het dieet volg."

Caroline, januari 2016

"Wat vond ik het moeilijk om het dieet vol te houden. Maar het is me gelukt en ik voel me nu een totaal ander mens: geen pijn en volgens mijn vriend is mijn humeur er een stuk op vooruit gegaan."

Willeke, oktober 2015

"Ik merk alleen wat van het dieet als ik ongesteld ben. Ik heb geen grote klonters meer in het bloed en de pijn is heel goed te doen."

Femke, juli 2015

"Voorheen veranderde ik in een heks als ik ongesteld moest worden. Nu vergeet ik gewoon dat ik ongesteld moet worden."

Suzanne, februari 2015

"Zwanger! Wat een wonder. Het was onze laatste kans. Ook de gynaecoloog was zeer verrast."





4 Recepten

4.1

Introductie recepten

Zo, en na alle theorie ben je er nu aan toe om te gaan koken en lekker te eten. Ik heb alle recepten persoonlijk getest en aangepast totdat ik er helemaal tevreden over was. Om het bereiden ervan makkelijker te maken, heb ik deze tips voor je.

In de ingrediëntenlijst staan alle ingrediënten op volgorde van gebruik. Ook staat er meestal al bij wat je ermee moet doen; snijden, knippen, etc. **Begin hiermee voordat je gaat koken.**

Alle gerechten hebben meerdere functies voor verschillende stadia van de cyclus. **Onder het kopje 'geschikt' lees je als eerste wat de belangrijkste functie is.** De functie van de individuele ingrediënten kun je nog eens lezen in de voedsel-energeticalijst die in de bijlage zit.

Weet je nog niet wat je wilt gaan eten? Kijk in de zoekwijzers achter in het boek welke gerechten het beste bij je passen op dit moment.

Alle recepten die in dit boek staan, zijn geschikt voor je als je endometriose hebt. Ook alle vrouwen die het beste uit hun voeding willen halen en rekening willen houden met hun cyclus kunnen hun hart ophalen.

Per recept staat aangegeven in welk deel van de cyclus het recept geschikt is. Meer uitleg hierover lees je in hoofdstuk 2. Hierbij is uitgegaan van een cyclus van 28 dagen, verdeeld in vier fasen van een week. Week 1 start op de eerste dag van de menstruatie. Als jouw cyclus korter of langer duurt, verdeel dan het aantal dagen van de cyclus door vier en tel dat als 'week'. Als je geen cyclus meer hebt, lees dan op blz. 42 hoe je de recepten toepast.

Per recept staat, als dat van toepassing is, ook aangegeven voor wie het niet geschikt is.

Alle recepten in dit boek zijn gebaseerd op de vijf elementen/smaken volgens de Chinese voedingsleer. Voor uitleg hierover lees je paragraaf 3.1.4. Dit betekent dat het recept evenwichtig is samengesteld, lekker smaakt en optimaal verteerd wordt.

De gebruikte voedingsmiddelen zijn per element gerangschikt en gemarkeerd met een gekleurd bolletje. Bij voedingsmiddelen die bestaan uit twee ingrediënten, zoals knoflookolie, staan twee gekleurde bolletjes. Bij voedingsmiddelen die uit meer dan twee ingrediënten bestaan, zoals bouillon, staan geen gekleurde bolletjes. In een aantal recepten in dit boek tref je geen ingrediënt aan met een duidelijk bittere smaak (vuur-element) of een smaak die volgens de bestaande literatuur niet strikt tot de smaak bitter wordt gerekend. Toch zit er altijd wel een 'bittertje' verscholen in de gebruikte ingrediënten of wordt de bittere smaak gevonden in de smaakcombinatie die wordt geadviseerd bij de serveertip. Bovendien komt het vuur-element tot uiting zodra je een gerecht verhit waarvoor een vorm van 'vuur' nodig is.

- zuur, hout-element
- bitter, vuur-element
- zoet, aarde-element
- scherp/pittig, metaal-element
- zout, water-element

Gebruik geen magnetron, geen frituurpan, geen wok

Het gebruik van de magnetron vermindert de voedingswaarde van het eten (ook wel 'qi-waarde' of energetische waarde genoemd in de Chinese voedingsleer), doordat de moleculaire structuur van het eten verandert bij gebruik van een magnetron.

In het gezaghebbende medische tijdschrift The Lancet is op 9 december 1989 een onderzoek gepubliceerd waarin aangetoond wordt dat consumptie van voedsel bereid in de magnetron leidt tot structurele, functionele en immunologische veranderingen in de vertering ervan.

Wokken vereist een grote kennis van de wijze waarop de etenswaren worden gesneden, geblancheerd en gewokt moeten worden. Alleen op deze manier blijft de voedingswaarde zoveel mogelijk bewaard en kan het goed worden verteerd. Het is mijn ervaring dat bijna alle westerlingen deze kennis niet hebben.

Als je Aziatische roots hebt en weet hoe je met een wok moet koken, kun je wél wokken.

Alle andere vormen van verhitting (zoals koken, stoven, stomen, bakken, blancheren, etc.) zijn toegestaan.





BEREIDINGSTIJD 20 minuten. Haal de vis een half uur voor bereiding uit de koelkast.

BENODIGDHEDEN mes, stoompan of stoomoven, prikkers.

AANTAL 4 personen als hoofdgerecht en 6 personen als lunch of voorgerecht.

HOUDBAARHEID Maximaal 2 dagen houdbaar in de koelkast.

INGREDIËNTEN

- Het groene loof van 1 prei
- 4 kabeljauwfilets van 125- 150 gram per stuk
- Zout
- Versgemalen peper
- 1 theelepel gedroogd venkelzaad
- Sap van 2 limoenen of 1 grote citroen

OPTIONEEL

- Prei
- Venkel

-
- zuur, hout-element
 - bitter, vuur-element
 - zoet, aarde-element
 - scherp/pittig, metaal-element
 - zout, water-element
-

GESTOOMDE KABELJAUWFILET MET PREI

BEREIDING

1. Snijd acht lange plakken van het groene loof van de prei en was het loof grondig.
2. Wrijf de visfilets royaal in met zout, een beetje peper, gedroogd venkelzaad en besprenkel met 1 eetlepel limoen- of citroensap.
3. Wikkel elk stuk vis stevig tot een pakketje in 2 plakken prei en zet het vast met een prikker.
4. Laat de vispakketjes even rusten en zet water op in een stoompan totdat het kookt.
5. Zodra het water kookt leg je de pakketjes naast elkaar in het stoommandje.
6. Hang het stoommandje boven de pan met het kokende water. Stoom de kabeljauw afgedekt in 6-10 minuten, afhankelijk van de dikte van de kabeljauwfilets, net gaar.

SERVEERTIP

Serveer de kabeljauwfilet met gestoomde peultjes en rijst in het voorjaar of met snijbonen en gebakken aardappelen in het najaar. Voor een pittig accent leg je een klontje peper-limoenboter (blz. 287) op de gestoomde vis.

VARIATIE

- Je kunt dit gerecht bereiden met verschillende soorten vis tegelijkertijd; zo kan iedere eter kiezen wat het beste bij haar of zijn smaak past!
- Stoom extra prei en venkel mee als je last hebt van menstruatiepijn door klontjes in het bloed.

GESCHIKT

- Alle fasen van de cyclus.
- Tijdens de menstruatie (week 1); zeker bij veel bloedverlies en bij klontjes in het bloed.
- In de periode dat je last hebt van endometriosehaarden bij de darmen.
- In de eerste en tweede week na de menstruatie (week 2 en 3); om energie en bloed op te bouwen.
- Als je (kunstmatig) in de overgang bent en botontkalking wilt voorkomen.
- Als je zwanger bent of wilt worden en een extra bron van foliumzuur en vitamine D goed kunt gebruiken.
- Als je vet slecht verteert.

NIET GESCHIKT

Niet van toepassing.

CHINESE VOEDINGSLEER

Vrouwen met endometriose hebben altijd een vorm van bloedstasis. In de menstruatie komt dat vaak tot uiting in de vorm van stekende pijn en/of klontjes in het bloed. Prei, venkel en venkelzaadjes verminderen bloedstasis. Voeg hiervan wat extra toe als je ongesteld bent en buikpijn hebt doordat je klontjes in het bloed hebt. De groentes combineren goed met gestoomde vis en zijn licht verteerbaar. Licht verteerbaar voedsel kan in de menstruatieperiode heel belangrijk voor je zijn om zo extra buikpijn te voorkomen. Meer hierover kun je lezen in paragraaf 2.2.1 en 2.2.2.

WESTERSE VOEDINGSLEER

Vis is een belangrijke bron van B-vitamines, foliumzuur, vitamine D en ijzer. De B-vitamines en ijzer zijn nodig voor de opbouw van bloed. Prei ondersteunt het bloedopbouwende effect in dit gerecht door de vitamines B1, B6, koper en zink. Als je (kunstmatig) in de overgang of zwanger bent heb je extra vitamine D, calcium, mangaan, magnesium en vitamine K nodig. De combinatie van vis en prei voorziet je hierin.



BEREIDINGSTIJD 15 minuten.

Haal het vlees minstens een half uur voor bereiding uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.

AANTAL Voldoende voor 2 personen.

BENODIGDHEDEN mes, rasp, koekenpan met dikke bodem of grillpan, spatel.

INGREDIËNTEN

- 2 x 100 gram hertenbiefstuk
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel versgemalen peper
- 2 eetlepels sesamolie
- 3 cm geschilde en geraspte gember
- 4 stengels lente-ui, fijngesneden
- 1 teentje fijngesneden knoflook
- 1 eetlepel (zwart) sesamzaad
- (Rijst)olie om in te bakken

OPTIONEEL

- Lamsbiefstuk

-
- zuur, hout-element
 - bitter, vuur-element
 - zoet, aarde-element
 - scherp/pittig, metaal-element
 - zout, water-element
-

HERTENBIEFSTUK MET GEMBER, LENTE-UI, KNOFLOOK EN SESAMZAAD

BEREIDING

1. Dep de biefstukken droog met keukenpapier en wrijf ze in met zout en versgemalen peper (doe dit pas vlak voordat je ze gaat bakken).
2. Verhit een koekenpan met dikke bodem met olie op hoog vuur. Voeg de geraspte gember toe en bak totdat deze lichtbruin verkleurt.
3. Pas dan voeg je de biefstukken toe en bak je ze al schuivend in de pan ± 3 minuten aan iedere kant. Draai de biefstuk met een spatel om de sappig in de biefstuk te behouden.
4. Voeg in de laatste minuut de fijngesneden knoflook, lente-ui en sesamzaad toe.
5. Draai het vuur uit, leg een deksel op de pan zodat het vlees kan 'nagaren' en laat het 2 minuten rusten voordat je het serveert.

Als je zwanger bent mag je de biefstuk alleen doorbakken eten.

SERVEERTIP

Met peterselie-knoflooksaus (blz. 261) of Cubaanse citrussaus (blz.259), koolrabi met hazelnootolie (blz. 145) en aardappelpuree of rijst.

VARIATIE

Je kunt ook kiezen voor lamsbiefstuk.

GESCHIKT

- Vooral in de koude maanden van het jaar.
- Tijdens de menstruatie (week 1); zeker bij veel en donker bloedverlies, klontjes in het menstruatiebloed en/of bij pijn die vermindert door warmte (kruik of bad).
- In de eerste en tweede week na de menstruatie (week 2 en 3); om energie en bloed op te bouwen.
- Tijdens de ovulatie (einde week 2); bij stekende buikpijnklachten.
- Als je (kunstmatig) in de overgang bent en je daardoor erg moe bent en je je koud voelt.
- Als je gevoelig bent voor botontkalking omdat je langdurig (kunstmatig) in de overgang bent.

NIET GESCHIKT

(door het sterk verwarmende effect van hertenvlees)

- Als je gevoelig bent voor rode huidklachten.
- Bij heftig helderrood bloedverlies zonder bloedklontjes tijdens de menstruatie.
- Als je (kunstmatig) in de overgang bent en last hebt van opvliegers en nachtzweeten.
- In de periode dat je last hebt van endometriosehaarden bij de darmen kun je het eten van vlees het best achterwege laten.

CHINESE VOEDINGSLEER

Hertenvlees is sterk verwarmend en daardoor zeer geschikt in de koude maanden van het jaar en bij menstruatiepijn die vermindert door warmte. Knoflook versterkt het verwarmende karakter van dit gerecht. Hertenvlees, knoflook, gember en ui worden in de Chinese voedingsleer gebruikt om bloedstasis te verminderen. Vrouwen die bloedklontjes hebben tijdens de menstruatie en/of endometriose, hebben altijd een vorm van bloedstasis; vaak laat dit zich zien in de vorm van pijn.

De combinatie van deze voedingsmiddelen vermindert bloedstasis en daarmee ook pijn.

WESTERSE VOEDINGSLEER

Sesamzaad bevat bijzonder veel, goed opneembaar calcium. Ui bevat quercetine. Deze stof bevordert btopbouw. De combinatie van goed opneembaar calcium (uit het sesamzaad) en de quercetine is gunstig voor het behoud van goede botten.



HEB JE STEVIGE TREK? ZET JE TANDEN DAN EENS IN DEZE BOTERHAMMEN!

- Geroosterde boterham met roomboter (blz. 283), bietjesmousse (blz. 149), avocado-spread (blz. 277) en veldsla.
- Geroosterde boterham met gemarineerde aubergines (blz.155), geraspte wortelsalade (blz.127), avocado-spread (blz. 277) en waterkers.
- Geroosterde boterham met tomatenpuree/saus of kerrie-uienboter, (blz. 289) gebakken falafelballetjes, zoetzure komkommer (blz. 143) en blaadjes sla.
- Geroosterde boterham met puree van aardappel/pastinaak/knolselderij met gedroogde pruimendressing (blz. 257) en veldsla.
- Geroosterde boterham met kerrie-uienboter (blz. 289), plakjes ei en tuinkers.
- Geroosterde boterham met chocoladeboter (blz.291), ¼ banaan in plakjes en kokosschaafsel.

5.3.2

Voedingsmiddelen die energie versterken

(einde week 1, hele week 2 en 3. Als je geen cyclus meer hebt maar wel deze klachten volg je ook deze zoekwijzer)

Ben je moe (na de menstruatie) of kun je wel een oppepper gebruiken? In deze tabel vind je de voedingsmiddelen die volgens de Chinese voedingsleer er zo om bekend staan dat ze het energiepeil verbeteren. In de voedselenergeticalijst kun je daar nog meer over lezen.

GEEN FRUIT

Volgens de Chinese voedingsleer heeft het eten van rauw fruit een afkoelend effect op het lichaam en vraagt het extra energie van het spijsverteringsstelsel om verteerd te kunnen worden. Gekookt fruit is OK.

GROENTE

Alle gestoomde groente maar vooral:

- (zoete) Aardappel
- Paddenstoelen zoals shiitake !
- Koolrabi
- Pompoen
- Spinazie
- Wortelgroente zoals pastinaak, schorseneren en asperges

GRANEN EN PEULVRUCHTEN

- Alle graansoorten maar vooral haver !
- Alle peulvruchten. In het geval van ingeblikte peulvruchten, de peulvruchten grondig wassen voor gebruik. In het geval van gedroogde peulvruchten een nacht weken en twee keer koken (zie het recept van linzensoep)

VLEES EN VIS

- Alle soorten vlees en vis

KRUIDEN

- Dillezaad

OVERIG

- Kappertjes
- Olijven
- Amandelen
- Walnoten
- Roomboter
- Zonnebloempitten (en overige soorten pitten en zaden)

Voedingsmiddelen die je beter kunt laten staan

Alle vormen van suiker en zoetmiddelen. Meer lees je daarover in paragraaf 3.4.6 'Suiker; de zoete verleiding die je bedriegt'.

! Deze voedingsmiddelen worden speciaal aanbevolen.



5.4.2

Recepten bij veel bloedverlies

(week 1)

In deze tabel lees je recepten die je kunt bereiden als je ongesteld bent en veel bloedverlies hebt. Bereid deze recepten van tevoren, want je zult in die dagen waarschijnlijk niet de energie hebben om eten klaar te maken. Zie 2.2.4 voor meer informatie over zware menstruatiebloedingen.

Het verschil met de recepten 'bloed opbouw' is dat met de keuze van de recepten rekening is gehouden dat je dan ook ongesteld bent en in die periode misschien niet alle voeding goed verdraagt of verteert.

DRANKEN (blz. 94 - 121)

- Water
- Maishaarthee
- Sinaasappelbloesemthee !
- Pepermuntthee !
- Rode druivensap !
- Gember-bietensap !
- Pina-Colada (ananas-kokossmoothie)

FRUITGERECHTEN (blz. 122 - 137)

- Pittige perzik-of nectarinesalade
- Salade van gekarameliseerde watermeloen met tomaat
- Fruitgelei

GROENTEGERECHTEN (blz. 138 - 163)

- Zoetzure komkommer
- Rode bietjesmousse met walnoot !
- Gemarineerde, gestoomde of geroosterde aubergine
- Gegrilde (winter)groente met balsamico-dressing

SOEPEN (blz. 164 - 185)

- Komkommer-avocado-soep
- Broccoli-spinaziesoep met citroen en pesto-olie
- Bietjessoep met dille !
- Pastinaaksoep met kokos en anijs

GERECHTEN MET GRANEN OF PEULVRUCHTEN (blz. 186 - 207)

- Boekweit/speltwraps met framboos en avocado
- Quinoa met groente
- Rijst met linzen
- Granola
- Glutenvrij rijstbrood

- Maispannenkoekjes met rozemarijn
- Polenta met citroenolie

VISGERECHTEN (blz. 208 - 225)

- Gerookte makreel met avocado-mousse en citroenvinaigrette
- (Gestoomde) viskoekjes
- Gestoomde kabeljauwfilet met prei !
- Poon met zwarte olijven, kappertjes en majoraan uit de oven
- Vispaella

VLEESGERECHTEN (blz. 226 - 249)

- Gehaktballetjes in tomatensaus !
- Hertenbiefstuk met gember, lente-ui en knoflook (voor diegene zonder darmklachten)
- Kip in rozemarijn !
- Lamskoteletten met citroen, munt en pistachenoten
- Draadjesvlees met (zoete) aardappel, paprika en wortel !
- Eendenborstfilet uit de oven
- Kalkoenbout met pruimen, olijven en kappertjes !
- Kippenleverparfait !

SAUZEN, CHUTNEYS EN DRESSINGS (blz. 250 - 267)

- Blauwe bessendressing !
- Vruchtenchutney
- Korianderchutney
- Kokoschutney !

TAPENADES, SPREADS EN KRUIDENBOTER (blz. 268 - 291)

- Abrikozentapenade !
- Avocadospread
- Olijventapenade met basilicum
- Knoflook-kruidenboter
- Peper-limoenboter
- Kerrie-uienboter

REPEN (blz. 292 - 301)

Niet van toepassing.

TAART, PUDDING EN KOEKJES (blz. 302 - 325)

- Kokospudding
- Rijstpudding !

! Deze recepten worden speciaal aanbevolen.

5.4.3

Recepten die energie versterken

(einde week 1, hele week 2 en 3. Als je geen cyclus meer hebt maar wel deze klachten volg je ook deze zoekwijzer)

Ben je moe (na de menstruatie) of kun je wel een oppepper gebruiken?

Voedingsmiddelen die energie versterken zijn met name net na de menstruatie, de tweede week en de derde week van de cyclus belangrijk. In deze tabel lees je recepten die volgens de Chinese voedingsleer er zo om bekend staan dat ze het energiepeil verbeteren.

DRANKEN (blz. 94 - 121)

- Water
- Maïshaarthee
- Zoethoutwortelthee !
- Rode druivensap !
- Gember-bietensap

GEEN FRUITRECEPTEN (blz. 122 - 137)

Volgens de Chinese voedingsleer heeft het eten van rauw fruit een afkoelend effect op het lichaam en vraagt het extra energie van het spijsverteringsstelsel om verteerd te kunnen worden.

GROENTEGERECHTEN (blz. 138 - 163)

- (Gestoomde) koolrabi met hazelnootolie
- Rode bietjesmousse met walnoot
- Gegrilde (winter)groente met balsamico-dressing
- Paddenstoelenragout !

SOEPEN (blz. 164 - 185)

- Bleekselderijsoep met zoete aardappel !
- Wortelsoep met gember en sinaasappel !
- Broccoli-spinaziesoep met citroen en pesto-olie
- Pastinaaksoep met kokos en anijs
- Pompoensoep met hazelnootolie en rode peper !
- Linzensoep met salie
- Witte bonensoep

GERECHTEN MET GRANEN OF PEULVRUCHTEN (blz. 186 - 207)

- Granola
- Glutenvrij rijstbrood/muffins
- Maïspannenkoekjes met rozemarijn
- Bonensalade met verse koriander
- Hartige linzen-notentaart
- Polenta met citroenolie !

- Quinoa met groente !
- Rijst met linzen !

VISGERECHTEN (blz. 208 - 225) !

- Gerookte makreel met avocado-mousse en citroenvinaigrette
- Viskoekjes
- Gestoomde kabeljauwfilet met prei
- Gamba's met knoflook en peterselie
- Krokant gebakken gekruide (wilde) zalmfilet
- Poon uit de oven met zwarte olijven, kappertjes en majoraan
- Vispaella

VLEESGERECHTEN (blz. 226 - 249) !

- Gehaktballetjes (in tomatensaus)
- Hertebiefstuk met gember, lente-ui, knoflook en sesamzaad
- Kip in rozemarijn
- Lamskoteletten met citroen, munt en pistachenoten
- Draadjesvlees met (zoete) aardappel, paprika en wortel
- Eendenborstfilet uit de oven
- Kalkoenbout met pruimen, olijven en kappertjes
- Kippenleverparfait

SAUZEN, CHUTNEYS EN DRESSINGS (blz. 250 - 267)

- Korianderchutney

TAPENADES, SPREADS EN KRUIDENBOTER (blz. 268 - 291)

- Olijventapenade met basilicum
- Paddenstoelentapenade
- Knoflook-kruidenboter
- Peper-limoenboter
- Kerrie-uienboter
- Hummusspread

REPEN (blz. 292 - 301)

Niet van toepassing.

TAART, PUDDING EN KOEKJES (blz. 302 - 325)

Rijstpudding per seizoen !

! Deze recepten worden speciaal aanbevolen.

5.5

Voedselenergeticalijst: per voedingsmiddel een beschrijving van de werking volgens de Chinese voedingsleer met vermelding van vitamines en mineralen.

In deze bijlage, op alfabetische volgorde, kun je nog eens nalezen welke functies de genoemde voedingsmiddelen in het boek hebben volgens de traditionele Chinese voedingsleer (**TCV-functie**) en tot welk element ze behoren. Zo kun je zelf jouw favoriete eigen recepten beoordelen op welke elementen ze bevatten en welke functies ze hebben, waardoor je bewust kunt kiezen wanneer je wat wilt eten. De functies per voedingsmiddel zijn vaak uitgebreider dan hieronder beschreven, maar voor de eenvoud heb ik me beperkt tot de functies die van belang voor je zijn als je last hebt van endometriose of onbegrepen menstruatieklasten.

De elementen zijn met een gekleurd bolletje gemarkeerd:

- zuur, hout-element
- bitter, vuur-element
- zoet, aarde-element
- scherp/pittig, metaal-element
- zout, water-element

Omdat ik je graag kennis laat maken met de inzichten van de westerse geneeskunde, lees je ook per voedingsmiddel welke vitamines en mineralen het bevat volgens de westerse voedingsleer (**WV-functie**).

VOEDINGSMIDDEL	ELEMENT	FUNCTIE	
Aardappel	●	TCV	Versterkt energie.
		WV	Aardappelen bevatten vitamine B1, B2, B6, foliumzuur en vitamine C en aan mineralen calcium, magnesium en zink.
Abrikozen	●	TCV	Bloedversterkend, bevochtigt de darm en kan droge ontlasting verminderen.
		WV	Abrikozen bevatten veel vezels, provitamine A, vitamine B2, B3, vitamine E, calcium, koper en ijzer.
Adukibonen	●	TCV	Vermindert bloedstasis.
		WV	Adukibonen bevatten veel vezels, vitamine B1, B2 en de mineralen calcium, mangaan, magnesium, ijzer en zink.
Amandelen	●	TCV	Bloed- en energieversterkend, bevochtigt de darm. Amandelen zijn zwaar verteerbaar. Beperk het gebruik van amandelen tot maximaal enkele keren per week een handjevol.
		WV	Amandelen bevatten vitamine B2, foliumzuur, vitamine E, mangaan, magnesium, selenium, zink, ijzer, koper, kalium en tryptofaan.
Appel	●	TCV	Sterk bevochtigend fruit. Opent de maag en wekt daardoor eetlust op, kalmeert het hart.
		WV	Appels bevatten kleine hoeveelheden vitamine B1, B2, B6, foliumzuur, vitamine C en E. Aan mineralen bevatten appels calcium, koper, jodium, magnesium, ijzer en zink.
Avocado	●	TCV	Versterkt bloed, bevochtigt de darm en bevordert daardoor de stoelgang.
		WV	Avocado bevat vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, foliumzuur, vitamine C, D en E. Avocado bevat daarnaast ijzer, koper, magnesium, mangaan en zink.
Aubergine	●	TCV	Verlicht (menstruatie)pijn (door bloedstasis in de baarmoeder), kan heftige (menstruatie)bloedingen verminderen.
		WV	Aubergines bevatten veel vezels. Daarnaast bevatten aubergines foliumzuur, vitamine C en K en de mineralen kalium, koper, mangaan en magnesium.

● zuur, hout-element ● bitter, vuur-element ● zoet, aarde-element ○ scherp/pittig, metaal-element ● zout, water-element
TCV = traditionele Chinese voedingsleer WV = westerse voedingsleer



Overig

Over de auteur

Stephanie van Hulst, gelicenseerd acupuncturist en Chinees herbalist is de auteur van het endometriosedieet zoals beschreven in dit boek. Ze heeft zich sinds 2006 diepgaand gespecialiseerd in de behandeling van endometriose(klachten) in haar praktijk te Nijmegen. In haar praktijk ontvangt zij vrouwen met endometriose uit Nederland, België en Duitsland en geeft daarnaast wereldwijd online consulten. Zie ook www.praktijkvanhulst.nl.

Het is haar missie vrouwen met endometriose een aangenamer en fitter leven te bieden. Ze beleeft veel plezier aan haar werk als vrouwen inzicht krijgen waarom zij deze klachten hebben en wat zij daar zelf aan kunnen doen. Door zelf aan de slag te gaan komen zij meer in hun kracht te staan en zijn ze minder afhankelijk van derden. Voeding speelt daarin een centrale rol.

Met dit boek wil ze vrouwen een belangrijk hulpmiddel bieden voor minder klachten en een beter leven.

Dankwoord

Dank je wel, lezers, en sorry als je kilo's bent aangekomen omdat je vooral de recepten van taart, pudding en koekjes wilde testen. Ik weet het: ook dat waren voor mij de leukste recepten!

Verder wil ik graag iedereen bedanken die met zijn of haar kennis en enthousiasme een bijdrage aan dit boek heeft geleverd. Maar dat zijn meer dan honderd mensen. Dus doe ik het zo: Lieve allemaal, dank je wel!

Tot slot bedank ik mijn moeder. Ik ben een totaal andere dochter geworden dan ze ooit had kunnen bedenken. Misschien komt dat wel door al het gezonde en smakelijke eten dat ze me met de paplepel ingoot. Wie had ooit gedacht dat ik daar nog een boek over zou schrijven?

Literatuurlijst

Deze boeken heb ik gebruikt als naslagwerk voor dit boek. Wil je graag meer weten over voeding, Chinese voedingsleer en (Chinese) geneeswijze? Laat je inspireren door deze auteurs.

Boeken

BARBARA TEMELIE

- Voeding volgens de vijf elementen.
ISBN: 90-6378-305-1
- Het vijf elementen kookboek.
ISBN: 978-90-6368-316-7

TOELICHTING

Zeer duidelijk, helder geschreven boek, praktisch en toegankelijk geschreven voor wie zich de principes van de vijf elementen in voeding eigen wil maken.

NIKI SEGNI

De smaakbijbel, combinaties, inspiratie en recepten.
ISBN: 9 789057 594434

TOELICHTING

Mooi vormgegeven boek, geschreven met veel humor. Bevat achtergrondinformatie over voedingsmiddelen, combinaties en originele recepten. Dit boek bevat geen informatie over Chinese voedingsleer.

RIKA LUKAC

inNESTeling, zwanger worden en blijven.
ISBN: 9789082022155

TOELICHTING

Een mooi en goed boek met uitgebreide informatie over o.a. voeding en zwangerschap.

BETTEKE VISSERMAN

E-boek vitale voeding.
www.vitalevoedingsvisie.nl

GIOVANNI MACIOCIA

Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine.
ISBN: 9780443104220

TED J. KAPTCHUK

The web that has no weaver.
ISBN: 0809228408

M.J HEINEMAN, M.J., (2012)

Obstetrie en Gynaecologie.
ISBN: 9789035234895

MERCK MANUAL

Medisch Handboek

COËLHO

Zakwoordenboek der geneeskunde
ISBN: 90-6228-322-5

Voor de bijlage is gebruik gemaakt van de volgende boeken:

BARBARA TEMELIE

- Voeding volgens de vijf elementen.
ISBN: 90-6378-305-1
- Het vijf elementen kookboek.
ISBN: 978-90-6368-316-7

PAUL PITCHFORD

Healing with Whole Foods
ISBN: 9 781556 434303

BOB FLAWS

The Tao of Healthy Eating. Dietary wisdom according to Chinese Medicine.
ISBN: 0-936185-92-9

BOB FLAWS AND HONORA WOLFE

Prince Wen Hui's Cook Chinese Dietary therapy.
ISBN: 0-912111-05-4

JOERG KASTNER

Chinese Nutrition Therapy.
ISBN: 978-3-13-130962-4

DAVERICK LEGGETT

Recipes for Self-Healing.
ISBN: 0-9524640-2-0

Voor diegene die de geraadpleegde onderzoeken uit o.a. PubMed nog eens wil nalezen:

PARAGRAAF 1.2.1

DE MEEST VOORKOMENDE ENDOMETRIOSEKLACHTEN OP EEN RIJTJE

- Postmenopausal endometriosis R. Punnonen, P.J. Klemi V. Nikkanen Department of Obstetrics and Gynecology and Pathology, University of Turku, Turku, Finland.
- Yoldemir 2018; quality of life for women with endometriosis premenopausal and postmenopausal perspectives.

PARAGRAAF 1.3.2

OORZAAK VAN ENDOMETRIOSE VOLGENS DE CHINESE GENEESWIJZE

Prevalence of Non-Volitional Sex Types and Associated Factors: A National Sample of Young People, Nicole H. T. M. Dukers-Muijers, Carlijn Somers et. al. Published: July 27, 2015 PLOS one.

PARAGRAAF 2.2.4

RELATIE HEFTIG BLOEDVERLIES EN EEN VERZWAKTE SPIJSVERTERING

Menstruation disorders in adolescents with eating disorders-target body mass index percentiles for their resolution.[Article in English, Portuguese] Vale B1, Brito S2, Paulos L2, Moleiro P2.

PARAGRAAF 3.1.4

DE FUNCTIE VAN DE VIJF SMAKEN ALS JE ENDOMETRIOSE HEBT

Lambers Heerspink HJ, Hotkamp FA, Parving HH, Navis GJ, Lewis JB, Graeff de PA, et al. Moderation of dietary sodium potentiates the renal and cardiovascular protective effects of angiotensin receptor blockers. *Kidney Int* 2012; 82(3):330-7.

PARAGRAAF 3.3.3

DE DERDE PIJLER VAN HET DIEET: VERMIJD VOEDINGSMIDDELEN DIE ENDOMETRIOSE(KLACHTEN) VERERGEREN.

- Endometriosis, dysmenorrhoea and diet. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2013 Jul;169(2):162-71. doi: 0.1016/j.ejogrb.2013.03.028. Epub 2013 May 2. Department of Obstetrics and Gynaecology, Aarhus University Hospital, Aarhus, Denmark. *Am J Epidemiol.* 1993 Jun 15;137(12):1353-60.
- Relation of female Infertility to consumption of caffeinated beverages. Grodstein F1, Goldman MB, Ryan L, Cramer DW.
- Alcohol Clin Exp Res. 1993 Apr;17(2):272-8. MAST scores, alcohol and gynecological symptoms in endometriosis patients.

Perper MM1, Breitkopf LJ, Breitstein R, Cody RP, Manowitz P.

PARAGRAAF 3.4.1

WELK BROOD MAG IK ETEN EN WANNEER VERMIJD IK GLUTEN VOLLEDIG?

Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms? Marziali M1, Venza M, Lazzaro S, Lazzaro A, Micossi C, Stolfi VM.

PARAGRAAF 3.4.2

EET VLEES EN VIS ALS JE ENDOMETRIOSE HEBT.

- Hum Reprod. 2004 Aug;19(8):1755-9. Epub 2004 Jul 14. Selected food intake and risk of endometriosis. Parazzini F1, Chiaffarino F, Surace M, Chatenoud L, Cipriani S, Chiantera V, Benzi G, Fedele L.
- A prospective cohort study of meat and fish consumption and endometriosis risk. Yamamoto et. al. 2018.

PARAGRAAF 3.4.3

VET LEKKER! WANNEER GEBRUIK IK WELKE OLIE OF WELK VET?

A prospective study of dietary fat consumption and endometriosis risk.

Missmer SA1, Chavarro JE, Malspeis S, Bertone-Johnson ER, Hornstein MD, Spiegelman D, Barbieri RL, Willett WC, Hankinson SE.

PARAGRAAF 3.4.5

KOFFIE EN CAFFEÏNE: VERSLAVEND LEKKER!

- Mar 25. doi: 10.1038/ejcn.2015.27. [Epub ahead of print] Dietary patterns and bone mineral density in Brazilian postmenopausal women with osteoporosis: a cross-sectional study. de França NA1, Camargo MB2, Lazaretti-Castro M2, Peters BS1, Martini LA1. 2006 Oct;84(4):936-42.
- Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. Tucker KL1, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP. 2010 Dec;16(12):CR598-605.
- The effect of caffeine consumption on the success rate of pregnancy as well various performance parameters of in-vitro fertilization treatment. Al-Saleh I1, El-Doush I, Griselli B, Coskun S.
- Association of coffee and tea with ferritin. Sung ES et. al. 2018

PARAGRAAF 3.4.6

SUIKER; DE ZOETE VERLEIDING DIE JE BEDRIEFT

Wageningen University and Research Centre.

Suikerconsumptie in Nederland: Basisrapport met resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Dr.ir. D. Sluik, ir. A. Engelen en prof.dr.ir. E. Feskens. December 2013.

PARAGRAAF 3.5.1

VERMINDERDE VRUCHTBAARHEID; ENDOMETRIOSE EN VOEDING

- Hum Reprod. 2011 Sep;26(9):2505-12. doi: 10.1093/hum-rep/der229. Epub 2011 Jul 18. In women with polycystic ovary syndrome and obesity, loss of intra-abdominal fat is associated with resumption of ovulation. Kuchenbecker WK1, Groen H, van Asselt SJ, Bolster JH, Zwerver J, Slart RH, Vd Jagt EJ, Muller Kobold AC, Wolffenbuttel BH, Land JA, Hoek A.
- BMC Womens Health. 2010 Jun 25;10:22. doi: 10.1186/1472-6874-10-22. The LIFESTYLE study: costs and effects of a structured lifestyle program in overweight and obese subfertile women to reduce the need for fertility treatment and improve reproductive outcome. A randomised controlled trial. Mutsaerts MA1, Groen H, ter Bogt NC, Bolster JH, Land JA, Bemelmans WJ, Kuchenbecker WK, Hompes PG, Macklon NS, Stolk RP, van der Veen F, Maas JW, Klijn NF, Kaaijk EM, Oosterhuis GJ, Bouckaert PX, Schierbeek JM, van Kasteren YM, Nap AW, Broekmans FJ, Brinkhuis EA, Koks CA, Burggraaff JM, Blankhart AS, Perquin DA, Gerards MH, Mulder RJ, Gondrie ET, Mol BW, Hoek A.
- Body mass index and central adiposity are associated with sperm quality in men of subfertile couples. Hammiche F1, Laven JS, Twigt JM, Boellaard WP, Steegers EA, Steegers-Theunissen RP.
- Maternal body mass index and risk of birth and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Rahman MM1,2, Abe SK1, Kanda M1, Narita S1, Rahman MS1, Bilano V1, Ota E3, Gilmour S1, Shibuya K1, Ruff JS, Hugentobler SA, Suchy AK et al.
- Intake of sugar-sweetened beverages and fecundability in a north American Preconception Cohort. Elisabeth et al. 2018.

PARAGRAAF 3.5.2

ZWANGER WORDEN EN BLIJVEN; DE ROL VAN VOEDING

The preconception diet is associated with the chance of ongoing pregnancy in women undergoing IVF/ICSI treatment.

Twigt JM1, Bolhuis ME, Steegers EA, Hammiche F, van Inzen WV, Laven JS, Steegers-Theunissen RP.

PARAGRAAF 4.3

INTRODUCTIE GROENTEGERECHTEN

Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses.

Barański M1, Srednicka-Tober D1, Volakakis N1, Seal C2, Sanderson R3, Stewart GB1, Benbrook C4, Biavati B5, Markellou E6, Giotis C7, Gromadzka-Ostrowska J8, Rembiałkowska E8, Skwarło-Sońta K9, Tahvonen R10, Janovská D11, Niggli U12, Nicot P13, Leifert C1.) Br J Nutr. 2014 Sep 14;112(5):794-811. doi: 10.1017/S0007114514001366. Epub 2014 Jun 26).

PARAGRAAF 4.7

INTRODUCTIE VLEESGERECHTEN

Risico op resistente bacteriën ruim 30 procent lager als je biologisch vlees eet, aldus hoogleraar voeding en gezondheid Frans Kok van de Wageningen Universiteit. (Artikel van Ellen de Visser uit de Volkskrant van 4 september 2012).

Voedselenergeticalijst

Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. Hooshmand S1, Chai SC, Saadat RL, Payton ME, Brummel-Smith K, Arjmandi BH. Br J Nutr. 2011 September.

Overig

Richtlijnen NVOG endometrioze

Artikelen van Robert Lustig, hoogleraar endocrinologie en David Ludwig, hoogleraar kindergeneeskunde over fructose (internet).

Website van het voedingscentrum (voedingscentrum.nl); vitamines en mineralen per voedingsmiddel.

Colofon

TEKST

Stephanie van Hulst
www.praktijkvanhulst.nl
www.endometriosetelijf.nl
www.endometriose-dieet.nl
www.endometriosedieet.be

REDACTIE THEORIEDEEL

Belinda Terlouw

REDACTIE RECEPTEN

Wilke Aukes Vijverberg
<https://wilkeaukes.nl>

EINDREDACTIE RECEPTEN

Tekstbureau Het Zusje
www.hetzusje.nl

EINDREDACTIE BOEK

Hilma Witkamp
Praktijk voor natuurlijke geneeswijzen
Abhilasha Spaninks
www.heelsimpel.info

ONTWERP & OPMAAK

Femke Vaes

ILLUSTRATIES

Maartje Kunen
<https://maartjekunen.nl>

FOTO'S STEPHANIE

Michael Basten
www.michaelbastenfotografie.nl
Fleur Janssen
www.fleurjanssen.nl

Overige foto's zijn afkomstig van Depositphotos,
www.depositphotos.com

Endometriose: 1 op de 10 vrouwen in de vruchtbare leeftijd heeft het en nog veel meer vrouwen hebben onbegrepen menstruatieklasten. Ben jij één van deze vrouwen en ben je op zoek naar wat je hier zelf aan kunt doen? Dan is dit boek voor jou geschreven.

Vind de juiste voeding die past bij het moment van je cyclus of de klacht die je hebt. Met meer dan 80 recepten waarvoor je geen keukenprinses hoeft te zijn. Met uitleg wanneer en waarom je het beter wel of niet kunt eten, zet je in een handomdraai smakelijke gerechten op tafel waar je lichaam en geest zich beter bij voelen.

"Dit boek heeft een grote toegevoegde waarde voor je als je als vrouw met endometriose op je voeding wilt gaan letten. Het legt goed uit waarom je welke voedingsmiddelen wel, juist niet of met mate moet eten. Ik kan je dan ook aanraden om dit boek te lezen en daarna meteen in de keuken aan de slag te gaan. Want gezond eten betekent bovenal lekker eten, alleen net iets anders klaar gemaakt. En lekker zijn de recepten zeker."

Eet smakelijk!

Bianca De Bie

Voorzitter Endometriose Stichting



Stephanie van Hulst, gecertificeerd acupuncturist en Chinees herbalist is de auteur van het endometriosedieet. Ze heeft zich sinds 2006 diepgaand gespecialiseerd in de behandeling van endometriose(klachten) en sindsdien honderden vrouwen met endometriose uit Nederland, België, Duitsland en overige landen behandeld. In dit naslagwerk heeft ze haar kennis en ervaring gebundeld tot een schat aan praktische informatie. Ze brengt de oosterse en westerse voedingsleer bij elkaar en maakt daarbij gebruik van wetenschappelijke inzichten uit diverse onderzoeken. Van de eerste en tweede druk zijn 3500 exemplaren verkocht.

