



10 VOEDINGTIPS OM MENSTRUATIEPIJN TE VOORKOMEN

1. VERMIJD GEFRITUURD VOEDSEL OM MENSTRUATIEPIJN TE VOORKOMEN. GEFRITUURD VOEDSEL IS ZO ZWAAR VERTEERBAAR DAT JE ER JUUST MEER MENSTRUATIEPIJN KUNT KRIJGEN.
2. LAAT KOUD VOEDSEL (ZOALS YOGHURT) EN KOUDE DRANKEN (ZOALS SMOOTHIES) ACHTERWEGE; JE LIJF HEEFT WARMTE NODIG TIJDENS DE MENSTRUATIE.
3. KIES VOOR EEN WARM ONTBIJT. ZOALS HAVERMOUTPAP ZONDER ZUIVEL, MET VERWARMENDE KRUIDEN ALS KANEEL EN KARDEMOM.
4. KIES VOOR LICHT VERTEERBARE MAALTIJDEN OM VOEDSELSTAGNATIE, EN MENSTRUATIEPIJN ALS GEVOLG DAARVAN, TE VOORKOMEN. KIES VOOR (MAALTIJD)SOEPEN, GEKOOKTE RIJST MET GESTOOMDE GROENTE EN EEN KLEIN BEETJE GESTOOFDE VIS OF VLEES. OF PROBEER EENS HET BIETJESRECEPT. LINK: [HTTPS://ENDOMETRIOSETELIJF.NL/RODEBIETJESMOUSSEMETWANOOT/](https://endometrioseTelijf.nl/rodebietjesmoussemetwanoot/)
5. VERWERK WAT GEMBER EN KURKUMA IN JE MAALTIJDEN. DEZER KRUIDEN STAAN EROM BEKEND DAT ZE MENSTRUATIEPIJN KUNNEN VERMINDEREN.
6. JE SPIJSVERTERING WERKT HET BEST TOT PAKWEG 1400 UUR. MAAK GEBRUIK VAN DIE WETENSCHAP EN NEEM DE ZWAARSTE MASLTJID VAN DE DAG ROND LUNCHTIJD. MENSTRUATIE KOST AL GENOEG ENERGIE.
7. LUNCHEN OP HET WERK? LAAT SALADE EN BROOD STAAN EN NEEM IN PLAATS DAARVAN EEN THERMOFLES ZELFGEMAAKTE MAALTIJD SOEP MEE.
8. ZIN IN ZOET? VERMIJD SUIKER (PRODUCTEN). KIES LIEVER VOOR GEDROOGD FRUIT, ZOALS PRUIMEN EN ABRIKOZEN OF DADELS. ZO KRIJG JE METEEN DE GOEDE BOUWSTOFFEN BINNEN DIE NODIG ZIJN OM HET BLOEDVERLIES TIJDENS DE MENSTRUATIE TE COMPENSEREN.
9. VERMIJD VOEDING DIE MENSTRUATIEPIJN VERERGERT. TARWE IS HIER EEN VOORBEELD VAN. HET BEVAT DE MEESTE GLUTEN. GLUTEN ZIJN EIWITTEN DIE ONTSTEKINGSREACTIES KUNNEN GEVEN IN HET DARMSLIJMVLIES. ROND OF TIJDENS DE MENSTRUATIE KAN JE MEER KLACHTEN VAN JE STOELGANG KRIJGEN. SPELT IS EEN GRAANSOORT DIE JE GERUST KAN ETEN.
10. VERMIJD BROOD MET GIST. GIST ZORGT ER NIET ALLEEN VOOR DAT BROOD RIJST, MAAR OOK JOUW BUIK. DUS BEN JE GEVOELIG VOOR EEN OPGEBLAZEN BUIK TIJDENS DE MENSTRUATIE, VERMIJD DAN ZEKER GIST WANT DIT LAAT JOUW BUIK NOG MEER ZWELLEN WAT MEER PIJN GEEFT.