

Menopauzebeleid

Voedingsadvies tijdens de menopauze





Beste patiënt,

Deze brochure geeft je duidelijke informatie over de menopauze, een natuurlijke fase in het leven van elke vrouw. Je leest eerst wat de menopauze precies inhoudt en welke klachten hierbij kunnen voorkomen.

Daarna leggen we uit hoe gezonde voeding je kan ondersteunen, met aandacht voor koolhydraten, eiwitten, vetten en belangrijke vitaminen en mineralen.

Je vindt ook feiten en fabels over de menopauze, praktische tips voor maaltijden en boodschappen, en een handig winkelkaartje om etiketten in de supermarkt te lezen.

FASE 1
perimenopauze

FASE 2
menopauze

FASE 3
postmenopauze

De menopauze begrijpen

Perimenopauze:

Deze fase kan al 8 tot 10 jaar voor de menopauze starten. Je eierstokken maken minder hormonen aan, waardoor je menstruaties onregelmatig kunnen worden en je klachten zoals warmteopwellingen, prikkelbaarheid, slapeloosheid of een droge huid kunt ervaren.

Menopauze:

De menopauze begint op de **dag waarop je 12 maanden geen menstruatie meer hebt gehad**. Vanaf dat moment produceren je eierstokken geen vrouwelijke geslachtshormonen meer. Gemiddeld treedt de menopauze op rond 51 jaar, maar dit verschilt per vrouw.

Postmenopauze:

Dit is de fase na de menopauze. Je vruchtbare periode is voorbij en je hormoonniveau blijft lager voor de rest van je leven.

Vroegtijdige menopauze:

Als de menopauze voor je 45ste jaar begint, spreken we van vroegtijdige menopauze. Gebeurt dit voor je 40ste, dan noemen we het **POI** (Primaire Ovariële Insufficiëntie).

Hormonen

Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn **chemische boodschappers in je lichaam**. Ze geven via de bloedbaan informatie door zodat cellen op elkaar kunnen reageren. Elk hormoon kan alleen binden aan cellen met een specifieke receptor.

Welke hormonen zijn belangrijk bij de menopauze?

Oestrogeen en progesteron worden in een vrouwelijk lichaam tijdens de vruchtbare jaren aangemaakt door de eicellen.

Wanneer een vrouw in de menopauze komt zijn er geen eicellen meer en wordt er als gevolg minder oestrogeen aangemaakt. Vrouwen hebben 3 belangrijke hormonen in hun lichaam die verstoord worden tijdens de menopauze:

- **oestrogenen:** regelen vooral je lichaamstemperatuur, cholesterol, botsterkte, vochtigheid van de vagina, borstontwikkeling en huidelasticiteit.
- **progesteron:** vooral belangrijk voor je slaap, spieren, botten en immuunsysteem.
- **testosteron:** ondersteunt vooral je libido, geheugen, ogen en hart- en vaatgezondheid.

Oestrogenen stimuleren de **stevigheid en de elasticiteit** van de huid

Oestrogenen helpen bij het reguleren van de **lichaamstemperatuur**

Oestrogenen ondersteunen de **borstontwikkeling** tijdens de pubertijd en helpen het lichaam bij de start van de melkproductie.

Oestrogenen regelen de **cholesterolproductie**

Oestrogenen zorgen voor stevige botten en verkleinen de kans op breuken omdat ze **botdichtheid** op peil houden

De oestrogenen die geproduceerd worden door de eierstokken brengen de **eisprong** op gang. Oestrogenen houden de vagina vochtig en versterken de vaginawand.

Mogelijke klachten

Opvliegers



Opvliegers ontstaan omdat je interne thermostaat verstoord is. Ze kunnen enkele seconden tot een halfuur duren en ook 's nachts voorkomen; dit wordt dan nachtzweeten genoemd. Sommige voedingsmiddelen of gewoonten kunnen de frequentie verhogen, zoals gekruid of pikant eten, cafeïne, alcohol, roken, stress en angst.

Vaginale droogte



Door de daling van oestrogeen wordt de vaginawand dunner en droger. Dit kan pijn veroorzaken tijdens seksuele activiteit, wat dyspareunie wordt genoemd.

Slaap- en stemmingsstoornissen



Tijdens de menopauze kunnen slaapproblemen, geheugenstoornissen en vermoeidheid optreden. Je kunt je soms verstrooid voelen of moeite hebben met concentreren. Oestrogeen ondersteunt normaal de verbindingen in de hippocampus, het deel van je hersenen dat belangrijk is voor het geheugen. Verschillende factoren kunnen je slaap verstoren, zoals stress, nachtzweeten, opvliegers en hormoonstommelingen.

Hart- en vaatandoeningen



Oestrogeen beschermt je hart en bloedvaten tegen slagaderverkalking. Door de daling van dit hormoon stijgt het risico op hart- en vaatziekten, de belangrijkste doodsoorzaak bij vrouwen. Oestrogeen heeft bovendien een ontstekingsremmende werking die je hart en bloedvaten extra beschermt.

Droog en dof haar, droge huid en nagels



Door minder vrouwelijke hormonen verloopt de celvernieuwing in huid, haar en nagels trager. Je huid wordt dunner en minder stevig, je haar kan dunner worden of uitvallen, en je nagels kunnen brozer zijn. Oestrogeen stimuleert normaal de aanmaak van keratine, een proteïne die zorgt voor sterke nagels en gezond haar.

Gewichtstoename en verandering van de vetverdeling



Tijdens de menopauze verandert de verdeling van vet in je lichaam. Vet dat je eerder vooral rond je heupen had (gynoid vet of peerfiguur) verplaatst zich meer naar buik en bovenlichaam (androïde vet of appelfiguur). Dit verhoogt het risico op hoge cholesterolwaarden, hart- en vaatziekten, diabetes type II en het metabool syndroom.

Musculoskeletale impact



Je botten worden gevoeliger voor fractures doordat oestrogeen afneemt. Dit verhoogt het risico op osteoporose, vooral in de wervelkolom, heup en armen. Ook gewrichten kunnen stijf en pijnlijk worden doordat kraakbeen sneller afbreekt en ontstekingsreacties in spieren, pezen en gewrichten toenemen. Artrose komt daardoor vaker voor.

Daarnaast worden je spieren dunner en minder sterk, en verliezen je pezen elasticiteit. Dit vergroot het risico op blessures, struikelpartijen en een lagere loopsnelheid.

Vertraagd metabolisme



Door de hormonale veranderingen verloopt je stofwisseling trager dan voorheen. De afname van spiermassa en verschuiving van vet versterkt dit effect. Slecht slapen kan het metabolisme verder vertragen, waardoor je sneller honger krijgt en minder snel verzadigd bent.



Voedingsadvies

Koolhydraten: brandstof voor je lichaam

Koolhydraten vormen de belangrijkste brandstof voor ons lichaam en geven ons de energie die we doorheen de dag nodig hebben. We onderscheiden twee soorten: enkelvoudige en meervoudige koolhydraten.

- **Enkelvoudige koolhydraten** kennen we vooral als toegevoegde suikers, maar ze komen ook van nature voor in voeding. Ze bestaan uit één of twee moleculen, waardoor ons lichaam ze snel kan omzetten in glucose, de energiebron voor onze cellen. Voorbeelden hiervan zijn suiker toegevoegd aan voedingsmiddelen, fructose in fruit en lactose in melk.
- **Meervoudige koolhydraten**, ook wel complexe koolhydraten genoemd, bestaan uit veel meer moleculen. Ze worden trager opgenomen en omgezet in energie. Voorbeelden zijn groenten, granen, volkorenbrood en peulvruchten.

De bloedsuikerspiegel geeft de hoeveelheid glucose in het bloed weer. Enkelvoudige koolhydraten zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, wat hyperglycemie kan veroorzaken. Te sterke stijgingen verhogen de omzetting van glucose naar vet en gaan vaak gepaard met scherpe dalingen, wat kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, hoofdpijn, concentratieproblemen en drang naar zoet.

Om een stabiele bloedsuikerspiegel te behouden, is het verstandig te kiezen voor complexe koolhydraten en maaltijden aan te vullen met eiwitten en gezonde vetten, zodat koolhydraten niet apart worden gegeten. Hun belangrijkste functie is het stabiliseren van de bloedspiegel.

Het is ook belangrijk om de inname van koolhydraten over de dag te spreiden. Ze kunnen bij iedere hoofdmaaltijd worden gebruikt, maar bij het avondmaal is een kleinere portie aan te raden, omdat de aanwezige suikers bij inactiviteit niet verbruikt worden en als vet opgeslagen kunnen worden. Kies 's avonds bij voorkeur voor een lichte, warme maaltijd.

Voorbeelden van **koolhydraatarme voedingsmiddelen** die aan het avondmaal toegevoegd kunnen worden, zijn:

- groentewraps
- groentepizzabodem
- zoete aardappel
- bloemkool- of broccolirijst
- pompoenlasagnevellen
- pasta van kikkererwten of linzen

Let daarnaast goed op **verborgen suikers**. Veel voedingsmiddelen bevatten onverwacht toegevoegde suiker. Controleer daarom altijd het suikergehalte via de voedingswaarde "koolhydraten, waarvan suikers".

Enkele **praktische richtlijnen**:

- gebruik zero- of lightfrisdranken als vervanging voor suikerhoudende dranken.
- siroop en honing zijn ook vormen van suiker en leveren evenveel kilocalorieën.



Eiwitten: bouwstenen voor je lichaam

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en vervullen verschillende belangrijke functies. Ze helpen onder andere de bloedsuikerspiegel te stabiliseren wanneer we koolhydraten eten en verhogen het gevoel van verzadiging.

Onze spieren bestaan uit aminozuren, de componenten waaruit eiwitten zijn opgebouwd. Door voldoende eiwitten in te nemen, ondersteunen we het behoud van spiermassa en stimuleren we spieropbouw. Dit is extra belangrijk tijdens de menopauze, wanneer de productie van oestrogenen afneemt. Deze hormonale verandering kan leiden tot verlies van spiermassa en spierkracht, en beïnvloedt bovendien de botdichtheid.

Voldoende eiwitinname via voeding helpt om deze effecten te beperken. Goede bronnen van eiwitten zijn **vlees, vis, melkproducten, kaas en peulvruchten**. Het regelmatig opnemen van deze voedingsmiddelen in de voeding ondersteunt zowel de spieren als de botten tijdens deze levensfase.

Calcium en vitamine D: sterke botten

Calcium is essentieel voor gezonde botten. Streef naar 1.200 mg per dag, bijvoorbeeld via melk, yoghurt en kaas. Kies bij voorkeur magere of halfvolle producten en kazen met lager vetgehalte, zoals geitenkaas, feta, mozzarella of cottage cheese. Verrijkte sojaproducten zijn ook een goed alternatief.

Vitamine D helpt calcium beter op te nemen. Je haalt het vooral uit zonlicht, maar ook uit voeding zoals vette vis, eieren en melkproducten.

Vetten: energie en bescherming

Vetten zijn **essentieel voor het goed functioneren van ons lichaam**. Ze leveren een aanzienlijke hoeveelheid energie en kunnen door het lichaam worden opgeslagen, zodat ze later als extra brandstof gebruikt kunnen worden, bijvoorbeeld bij lange periodes zonder voeding of tijdens intensieve sportactiviteiten. Daarnaast zijn vetten **belangrijk voor de hormonale balans** en bieden ze **bescherming aan onze vitale organen**.

Het volledig vermijden van vetten is geen goed idee, omdat dit kan leiden tot tekorten aan de vetoplosbare vitamines A, D, E en K. Niet alle vetten zijn echter even gezond. Verzadigde vetten, te vinden in vlees, boter, zuivelproducten en bewerkte voedingsmiddelen zoals gebak en koek, verhogen het LDL-cholesterol ("slechte" cholesterol) en vergroten zo het risico op hart- en vaatziekten.

Onverzadigde vetten hebben daarentegen een beschermend effect. Ze verhogen het HDL-cholesterol ("goede" cholesterol) en helpen het LDL-cholesterol te verlagen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten afneemt.

Omega-3-vetzuren zijn een belangrijke groep meervoudig onverzadigde vetten die ons lichaam zelf niet kan aanmaken en die via voeding moeten worden opgenomen. Ze verlagen het risico op hart- en vaatziekten, helpen de bloeddruk te reguleren en verbeteren de cholesterolwaarden.

Goede bronnen van omega-3-vetzuren zijn:

- vette vis, zoals makreel, paling, haring en zalm
- noten en zaden, bijvoorbeeld walnoten
- plantaardige oliën zoals koolzaad- en sojaolie
- groenten zoals groene kool, spinazie en spruiten
- peulvruchten zoals witte bonen en kikkererwten

Door te kiezen voor gezonde vetten ondersteunen we zowel ons hart als onze algemene gezondheid op lange termijn.

Olijfolie

Olijfolie wordt vaak het "vloeibare goud" genoemd en dat is niet zonder reden. Het is rijk aan verschillende antioxidanten die helpen vrije radicalen in ons lichaam op te ruimen. Vrije radicalen kunnen namelijk cellen beschadigen en zo bijdragen aan het ontstaan van chronische aandoeningen.

Kies bij voorkeur voor olijfolie met de benaming "**extra vierge olijfolie**". Dit garandeert dat het om een olie van de eerste persing gaat. Let ook op de zuurgraad: deze moet onder 0,8% liggen voor optimale kwaliteit.

Een belangrijke antioxidant in olijfolie is squaleen. Deze stof bindt met water en vormt een nieuwe variant waarbij zuurstofmoleculen vrijkomen in de lever. Zuurstof is essentieel voor onze cellen, waardoor squaleen bijdraagt aan een sterker immuunsysteem. Helaas staat de hoeveelheid squaleen niet altijd vermeld op het etiket.

Polyfenolen, eveneens krachtige anti-oxidanten, zijn in grote hoeveelheden aanwezig in olijfolie. Hoe groener de olijf bij persing, hoe hoger het gehalte aan polyfenolen.

Let bij aankoop dus altijd op kwaliteit: een hoogwaardige olijfolie is doorgaans niet de goedkoopste variant in de supermarkt, maar het verschil in gezondheidseffecten is duidelijk merkbaar.

Ijzer: energie voor je lichaam

Ijzer is essentieel voor de algehele gezondheid en speelt een rol in diverse functies van het lichaam. Tijdens hun vruchtbare jaren verliezen vrouwen aanzienlijke hoeveelheden ijzer door de menstruatie. Ook in de perimenopauze en menopauze kunnen vrouwen een laag ijzergehalte ervaren, zelfs als er geen menstruatie meer is.

Goede bronnen van ijzer zijn onder andere **vleesproducten, orgaanvlees zoals nieren en lever, zeevruchten, oesters, mosselen en sardines**. Vegetarische bronnen zijn **amandelen, walnoten, sesam, linzen, pruimen, eieren en groene bladgroenten**. Het eten van groenten die rijk zijn aan vitamine C kan de opname van ijzer verbeteren. Let ook op voedingsmiddelen die de opname kunnen remmen, zoals koffie, melk en thee. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ijzer voor vrouwen is 15 mg per dag.

Collageen: voor huid, haar en gewrichten

Collageen is een eiwit dat je lichaam zelf aanmaakt en dat aanwezig is in je huid, haar, nagels, gewrichten, kraakbeen, tanden en botten. Het zorgt ervoor dat je huid elastisch blijft en je haar, nagels en gewrichten stevig blijven.

Oestrogeen stimuleert de aanmaak van collageen, maar tijdens de menopauze neemt deze aanmaak af. **Naarmate je ouder wordt, produceert je lichaam sowieso minder collageen.** Daardoor kan je huid droger worden en minder stevig en glad aanvoelen.

Bespreek altijd met je arts of een collageensupplement geschikt is voor jou voordat je het inneemt.

Winkelkaartje

Op het einde van de brochure vind je een **winkelkaartje** dat je kan helpen om de juiste keuzes te maken tijdens het winkelen.



Beweging en levensstijl

Beweging

Naast gezonde voeding is voldoende lichaamsbeweging belangrijk, vooral tijdens de menopauze. Regelmatig bewegen versterkt je uithoudingsvermogen, spieren en botten. Het kan ook een moment van ontspanning zijn, waardoor je stress vermindert en je nachtrust verbetert.

Zorg daarnaast voor krachttraining. Dit helpt niet alleen je flexibiliteit en spierkracht op peil te houden, maar versterkt ook je botten, wat osteoporose kan voorkomen of vertragen.

Stress

Stress kun je opdelen in twee soorten: **acute en chronische stress**. Acute stress, bijvoorbeeld door een emotionele gebeurtenis, vermindert meestal je eetlust. Chronische stress heeft dit effect niet en komt tijdens de menopauze vaker voor, mede door de dalende oestrogenproductie.

Door chronische stress worden je bijniereen geactiveerd om meer cortisol aan te maken. Dit hormoon kan je eetlust verhogen. Bovendien grijp je in stressvolle periodes sneller naar vet- en suikerrijke voeding, omdat deze je gelukshormoon dopamine stimuleren in de hersenen.

Slaap

Slaap is een essentiële factor voor je lichaam om goed te functioneren. Een goede nachtrust helpt je energie op peil te houden, je stemming te stabiliseren en je lichaam te herstellen.

Het wordt aanbevolen om 8 tot 9 uur per nacht te slapen en om een uur vóór het slapengaan blauw licht van schermen te vermijden, zodat je lichaam zich optimaal kan voorbereiden op rust.

Roken

Roken vervroegt de leeftijd waarop de menopauze begint en verhoogt niet alleen het risico op osteoporose, maar ook op hart- en vaatziekten en bepaalde kankers.



Behandelingen

Wat is hormoonsubstitutie-therapie (HST)?

Hormoonsubstitutie-therapie, ook wel hormoontherapie (HT) genoemd, **vult de hormonale tekorten aan die optreden tijdens de menopauze**. Voorheen produceerde je lichaam deze hormonen op natuurlijke wijze, maar dit mechanisme valt weg tijdens de menopauze. Het kan gaan om oestrogeen, progestageen en testosteron.

HST helpt verschillende menopauzale klachten te verminderen en verlaagt op lange termijn het risico op complicaties die samenhangen met een tekort aan oestrogeen.

Wijzes van toediening

De dosis en het type hormoon worden aangepast aan jouw klachten en leeftijd. HST kan op verschillende manieren worden toegediend:

- **orale preparaten:** tabletten
- **transdermaal (via de huid):** gel, pleister, spray
- **lokale vaginale preparaten:** tablet, ovule, crème, gel
- **intra-uteriene toepassing:** spiraal

Contra-indicaties

HST is niet geschikt bij:

- zwangerschap
- onverklaarde vaginale bloeding
- borstcarcinoom of andere hormoonafhankelijke tumoren, of een voorgeschiedenis daarvan
- aanwezigheid, voorgeschiedenis of hoog risico op arteriële of veneuze trombo-embolie (bijvoorbeeld door familiegeschiedenis)
- leverinsufficiëntie of acuut leverlijden

Voordelen

HST vermindert effectief verschillende klachten tijdens de menopauze en helpt de lange termijn gevolgen van oestrogeentekort te beperken.

Starten met HST?

Bij vragen of interesse is het raadzaam om contact op te nemen met je gynaecoloog of een menopauzeconsulent. Samen kunnen jullie bekijken of HST een geschikte optie voor jou is en welke aanpak het beste bij jouw situatie past.

Feiten en fabels

“De menopauze start plots en komt altijd na je 50ste levensjaar” = **fabel**

De menopauze verloopt in drie fases: de perimenopauze, de menopauze zelf en de postmenopauze. De perimenopauze kan al 8 tot 10 jaar vóór de officiële menopauze beginnen en in deze periode kunnen al klachten optreden. De menopauze zelf wordt volgens de letterlijke definitie vastgesteld op de dag dat je officieel 12 maanden niet hebt gemenstrueerd. Deze definitie geldt niet voor vrouwen die een spiraal dragen of geen baarmoeder meer hebben. Na de menopauze begint de postmenopauze, de levensfase die volgt op deze overgang.

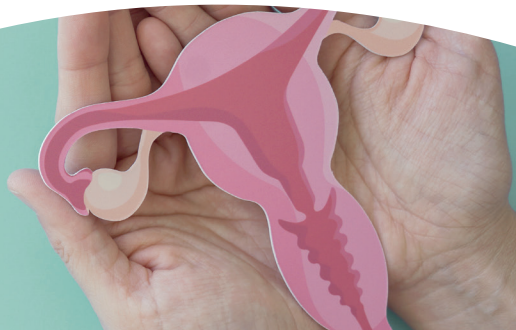
Hoewel de menopauze gemiddeld rond het 50ste levensjaar plaatsvindt, kan ze ook eerder optreden. Als de menopauze vóór je 45ste levensjaar begint, spreken we van een vroege menopauze. Start de menopauze zelfs vóór je 40ste levensjaar, dan spreken we van een primaire ovariële insufficiëntie (POI of POF) (Vervogde Overgang, UMC Utrecht).

“Tijdens de menopauze verander je van karakter en persoonlijkheid” = **fabel**

Tijdens de menopauze hoor je soms dat vrouwen “veranderen” of zich anders gaan gedragen. Dit is een fabel. Je karakter en persoonlijkheid blijven namelijk hetzelfde, ook in deze levensfase. Wel kan je gedrag tijdelijk veranderen door de hormoon-schommelingen en de verschillende klachten die met de menopauze gepaard gaan.

“Van hormonen krijg je borstkanker” = **fabel**

Het is een fabel dat hormoontherapie tijdens of na de menopauze borstkanker veroorzaakt. Veel vrouwen ervaren verschillende klachten in deze levensfase, en hormoontherapie kan een mogelijke oplossing bieden. Het gebruik van deze hormonen leidt niet tot het ontstaan van borstkanker, **omdat 96% van de tumoren al vóór de start aanwezig is.** Wel kan hormoontherapie zorgen voor een lichte toename van de celdeling, vergelijkbaar met het effect van twee glazen alcohol per dag of een gewichtstoename van ongeveer 5 kilo.



Winkelkaartje

Voedingsgroep	Criteria
Melkproducten	< 60kcal per 100ml < 6g suikers per 100g
Vaste kazen	< 20g vet per 100g
Smeer-, smelt-, en verse kazen	< 12g vet per 100g
Platte kaas	< 12g vet per 100g
Smeervetten	< 40g vet per 100g MET max ⅓ verzadigd vet Omega-3 verrijkt
Bereidingsvetten	Max ⅓ verzadigd vet
Zoet broodbeleg	<180kcal per 100g
Vleesvervangers: spread, hummus	<15g vet per 100g
Dressing en vinaigrette	< 25g vet per 100ml
Warme saus	<25g vet per 100g
Koeken	< 15g vet per 100g, max ⅓ verzadigd vet < 3g zout > 3g vezels per 100g max ⅓ suikers van de totale hoeveelheid koolhydraten
Kant- en klare maaltijden	max 500kcal per maaltijd

Voedingsgroep	Criteria
Dranken	Water zonder toevoegingen Dranken met < 5 kcal per 100ml (max 0,5l/dag)
Brood en beschuiten	< 6g vet per 100g < 2g verzadigd vet > 4g vezels per 100g
Wraps	> 4g vezels per 100g
Ontbijtgranen	< 15g vet per 100g < 15g suikers per 100g > 6g vezels per 100g
Aardappelen en granen	< 5g vet per 100g bereid product < 1/3 verzadigd vet > 1,5g vezels per 100g bereid product
Groenten	Verse groenten of diepvries groenten (onbereid: zonder toevoegingen van room,sauzen,...)
Fruit	Vers fruit, conserven op water of zonder toevoegingen van suiker of diepvries
Bouillon en soepen	< 25 kcal per 100ml < 0,75g zout of < 300mg natrium per 100ml
Vlees	Vers mager vlees, zonder vel of zichtbaar vet < 7g vet per 100g
Vleeswaren	<10g vet per 100g
Vis, schaal- en schelpdieren	Vers en diepvries zonder saus Conserven op eigen nat
Vleesvervangers	> 10g eiwitten per 100g < 10g vetten per 100g < 1,5g zout

“Don’t start a diet that has an expiration date. Focus on a lifestyle that will last forever.”

Bronnen

Depypere, H. P. (2024). *Hoe blijf ik gezond tijdens de menopauze*. Borgerhoff & Lambergits.

Van Grinsven-Padberg, W. V. G. (2020). *Het mediterrane dieet*. Lannoo.

Newson, L. N. (2025). *The Definitive Guide to the Perimenopause and Menopause*. Yellow Kite.

Deze brochure werd opgemaakt door Britt Hendrickx en Marie Denecker als onderdeel van hun bachelorproef voor de opleiding Voedings- en Dieetkunde.



Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze bistro Azter op campus Rumst of campus Bornem!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 50121256

versie: 18/12/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Elke Meynaerts, hoofd diëtetiek

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be