

HORMONEN IN BALANS GIDS

SLANK MET SUCCES VOOR
DE KLEINERE VROUW

2024

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter



Copyright

© Copyright DietPlus alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die je in alle DietPlus e-boeken' aantreft bij DIETPLUS of zijn gelicenseerd aan DIETPLUS. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan. Tenzij hiervoor aantoonbare schriftelijke toestemming is verleend door DIETPLUS of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden. Mits dit geschied voor persoonlijk, informatief en niet- commercieel gebruik. Mits de informatie niet gewijzigd wordt mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: '© DIETPLUS'. Mits copyright handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook. DIETPLUS voert het beheer over de inhoud van alle DIETPLUS e-boeken. Het linken en verwijzen naar de inhoud van het e-book is toegestaan. DIETPLUS stelt het op prijs hiervan in kennis te worden gesteld via oliviawong@dietplus.nl

Hoofdstuk 1

wat zijn hormonen eigenlijk?
We hebben het allemaal wel eens over ‘hormonen’, maar wat zijn het nou eigenlijk?
Je hormonen zijn de ‘’boodschappers’’ in je lichaam. Ze reizen door je bloedbaan naar organen en ander weefsel om allerlei functies aan te sturen.

Hormonen zijn essentieel voor het regelen van allerlei processen in ons lichaam, zoals je stofwisseling, stemming, voortplanting en slaap. Als je hormonen uit balans raken, kan dat leiden tot verschillende gezondheidsklachten. In deze gids vind je handige tips om je hormonen weer in balans te brengen en je gezondheid te verbeteren.

Waarom balans zo belangrijk is voor je hormonen
Zonder hormonen ben je nergens.
Al je hormonen spelen een rol in vrijwel elk onderdeel van je lichaam.
Zoals:

- oestrogeen helpt je hart gezond houden
- oestrogeen en progesteron helpen je brein goed functioneren.
- je hormonen werken samen met je neurotransmitters, en bepalen daarmee deels je stemming, wilskracht en motivatie
- er is een sterke connectie tussen hormonen en de groei van je botten
- progesteron ondersteunt je immuunsysteem
- je schildklierhormoon is belangrijk voor je verbranding maar is ook weer afhankelijk van je progesteron. Als de één dus uit balans is, kan de ander dat ook raken.

Begrijp de basis van hormonen

Hormonen zijn chemische boodschappers die door klieren in het endocriene systeem worden aangemaakt en via het bloed naar verschillende weefsels en organen worden vervoerd.

De 5 belangrijkste hormonen zijn:

1. Oestrogeen en progesteron: essentieel voor de voortplanting bij vrouwen.
2. Insuline: regelt je bloedsuikerspiegel.
3. Cortisol: het bekende stresshormoon.
4. Testosteron: belangrijk voor de voortplanting bij mannen en helpt ook bij spieropbouw.
5. Schildklierhormonen: regelen je stofwisseling.

Oestrogeen

is een hormoon dat veel invloed heeft op vrouwelijke lichaam. Het zorgt bijvoorbeeld voor de ontwikkeling van vrouwelijke kenmerken, zoals borsten, en regelt de menstruatiecyclus. Daarnaast helpt oestrogeen het lichaam om zich voor te bereiden op een eventuele zwangerschap.

Voldoende oestrogeen zorgt voor sterke botten, een gezond hart, en hoe vet in het lichaam verdeeld wordt. Hoewel het vooral bij vrouwen een grote rol speelt, hebben mannen ook een beetje oestrogeen.

Wanneer vrouwen in de overgang komen, daalt de hoeveelheid oestrogeen in hun lichaam. Dit kan zorgen voor klachten zoals opvliegers en stemmingswisselingen, en ook voor een afname van botsterkte. Een tekort aan oestrogeen kan ook op jongere leeftijd ontstaan, bijvoorbeeld door bepaalde ziektes of behandelingen.

Symptomen van te veel oestrogeen:

- Onregelmatige menstruatie: Dit kan variëren van hevige bloedingen tot het overslaan van periodes.
- Opgeblazen gevoel en je kunt vocht vasthouden
- Hoofdpijn en migraine
- Vermoeidheid: Een gevoel van voortdurende vermoeidheid of uitputting.
- Je hebt last van stemmingswisselingen en bent extra prikkelbaar
- Borstgevoeligheid: De borsten kunnen pijnlijk of gezwollen aanvoelen
- Haaruitval
- geen zin in seks: Een lager libido kan een gevolg zijn van een te hoog oestrogeengehalte.
- Lastig om gewicht te verliezen rond de heupen en taille

Symptomen van te weinig oestrogeen:

- verminderd libido
- Fijne lijntjes en rimpels steken de kop op
- Opvliegers en nachtelijk zweten: deze plotselinge warmteaanvallen en zweten komen vaak voor, vooral tijdens de overgang
- Je hebt last van korte termijn geheugenverlies of ‘brain fog’
- Moeite met in slaap vallen of doorslapen kan een gevolg zijn van oestrogeentekort.
- Hangende borsten
- Vaginale droogheid waardoor pijn tijdens seks (dyspareunie)
- Hoofdpijn
- Droge huid en dunner wordend haar door haar uitval
- Je bent vaak moe of uitgeput door energieverlies
- Depressie
- Brozere botten (osteoporose)wat het risico op botbreuken verhoogt
- Een verandering in de vetverdeling, met meer gewichtstoename rond de buikstreek, kan optreden.

Insuline
Insuline is een belangrijk hormoon dat door je alvleesklier wordt gemaakt en helpt om je bloedsuiker op peil te houden.

Als je eet, wordt je voedsel omgezet in glucose (een soort suiker) die in je bloed terechtkomt. Insuline zorgt ervoor dat deze glucose je cellen in kan, zodat je lichaam het kan gebruiken als energie of kan opslaan voor later.

Als je te weinig insuline hebt, of als je lichaam er niet goed op reageert, kan je bloedsuiker te hoog worden, wat kan leiden tot diabetes en andere gezondheidsproblemen. Daarom is insuline essentieel om je lichaam goed te laten werken.

Symptomen van teveel insuline
Te veel insuline in je lichaam kan verschillende symptomen veroorzaken, omdat het ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel te laag wordt. Hier zijn de meest voorkomende symptomen:

1. Trillen of beven: met name in je handen.
2. Overmatig zweten zonder duidelijke reden, zelfs als het niet warm is.
3. Duidelijke honger: Een plotselinge en intense honger, zelfs als je recent hebt gegeten.
4. Duizeligheid alsof je gaat flauwvallen.
5. Vermoeidheid: Een gevoel van extreme vermoeidheid of zwakte.
6. Hoofdpijn, vaak plotseling.
7. Prikkelbaarheid of stemmingswisselingen: Je kunt je plotseling boos, verdrietig of angstig voelen.
8. Wazig zien
9. Verwarring of concentratieproblemen: Het kan moeilijker worden om helder te denken of je te concentreren.

Als je te veel insuline hebt en deze symptomen ervaart, is het belangrijk om snel iets te eten of drinken dat je bloedsuiker verhoogt, zoals vruchtensap of een suikerhoudende snack. In ernstige gevallen kan te veel insuline leiden tot flauwvallen of een aanval, dus het is belangrijk om deze symptomen serieus te nemen en op tijd actie te ondernemen.

Symptomen van te weinig insuline
Als je te weinig insuline in je lichaam hebt, kan je bloedsuiker te hoog worden, en dat kan verschillende vervelende symptomen veroorzaken. Hier zijn de meest voorkomende:

1. Veel dorst: Je hebt constant dorst, ook al drink je genoeg.
2. Vaak moeten plassen: Je moet vaak naar het toilet, vooral 's nachts.
3. Je voelt je snel moe en uitgeput, zelfs als je niet veel gedaan hebt.
4. Wazig zien: Je zicht kan minder scherp worden
5. Gewichtsverlies zonder reden: Je kunt afvallen, zelfs als je normaal eet.
6. constant een droge mond en huid
7. Kleine wondjes of snijwonden genezen trager dan je gewend bent.
8. Je kunt je snel geïrriteerd of boos voelen, zonder duidelijke reden.
9. Misselijkheid of buikpijn

Als je deze symptomen hebt, kan het betekenen dat je lichaam niet genoeg insuline heeft om je bloedsuiker op peil te houden. Het is belangrijk om dit serieus te nemen en medische hulp te zoeken, want langdurig hoge bloedsuiker kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

Cortisol
Cortisol is een hormoon dat door je bijnieren wordt aangemaakt en wordt het "stresshormoon" genoemd. Dit komt omdat je lichaam cortisol produceert als reactie op stressvolle situaties.
Maar cortisol doet meer dan alleen helpen bij stress: het speelt ook een rol in je stofwisseling, je bloedsuikerspiegel en je slaappatroon.
Het zorgt ervoor dat je lichaam goed reageert in noodsituaties, maar als je lichaam te veel cortisol aanmaakt, kan dat allerlei gezondheidsproblemen veroorzaken.

Symptomen van te veel cortisol
Als je lichaam te veel cortisol aanmaakt, kan dat verschillende vervelende symptomen veroorzaken. Hier zijn de meest voorkomende:

1. Gewichtstoename rond je buik en gezicht, terwijl je armen en benen dun blijven.
2. Dunnere huid en blauwe plekken of dat je huid makkelijk scheurt.
3. Moeite met in slaap te vallen of goed door te slapen.
4. Je voelt je vaak uitgeput en je spieren voelen zwak aan.
5. Stemmingswisselingen: Je merkt dat je vaker last hebt van stemmingswisselingen, angst, of zelfs depressieve gevoelens.
6. Hogere bloeddruk dan normaal, wat je soms merkt aan duizeligheid of hoofdpijn.
7. Langzame genezing van wondjes: Kleine wondjes en sneetjes doen er langer over om te genezen.
8. Meer honger en trek in ongezond eten: Je hebt vaak trek, vooral in zoet of vet eten.

Symptomen van te weinig cortisol
Als je lichaam te weinig cortisol aanmaakt, kan dat ook leiden tot allerlei symptomen. Hier zijn de meest voorkomende:

1. Een constante extreme vermoeidheid.
2. Je kunt zonder duidelijke reden afvallen, omdat je eetlust vermindert.
3. Spierzwakte: Je spieren voelen slap aan en het kost meer moeite om dagelijkse taken te doen.
4. Lage bloeddruk: Dit kan leiden tot duizeligheid, vooral als je snel opstaat.
5. Buikpijn: Je kunt regelmatig last hebben van buikpijn
6. Donkere huidvlekken: Soms krijg je donkere plekken op je huid, vooral op de knieën, ellebogen of in huidplooien.
7. Stemmingswisselingen: Je kunt last hebben van prikkelbaarheid, depressie of angst.
8. Zin in zout eten: Je kunt ineens veel trek hebben in zoute snacks of eten.

Als je te veel of te weinig cortisol hebt, is het belangrijk om dit te laten controleren door een arts, omdat het je lichaam flink kan beïnvloeden.

Testosteron
is een hormoon dat zowel bij mannen als vrouwen voorkomt, maar het is vooral bekend als het "mannelijke" hormoon omdat mannen er veel meer van hebben. Het speelt een grote rol bij de ontwikkeling van mannelijke kenmerken, zoals een lage stem, spieren, en lichaamshaar. Maar testosteron doet meer dan dat: het beïnvloedt ook je energie, humeur, en zin in seks.
Bij vrouwen heeft het een kleinere, maar nog steeds belangrijke rol in het behouden van spiermassa, botsterkte, en een gezond libido.

Symptomen van te veel testosteron
Als je te veel testosteron hebt, kan dat verschillende symptomen veroorzaken. Dit zijn de meest voorkomende:

1. Meer lichaamshaar op plekken waar je het misschien niet wilt, zoals op je gezicht of borst (bij vrouwen).
2. Puistjes en een vette huid: Een verhoogd testosterongehalte kan leiden tot acne en een glanzende, vette huid.
3. Stemmingswisselingen en agressie: Je kunt sneller boos of geïrriteerd raken, en soms kun je je agressiever voelen dan normaal.
4. Onregelmatige menstruatie of zelfs uitblijvende menstruaties.
5. Verhoogd libido: Je kunt merken dat je zin in seks toeneemt.
6. Spiergroei en gewichtstoename: Je spieren kunnen sneller groeien

Symptomen van te weinig testosteron
Als je te weinig testosteron hebt, kan dat ook voor problemen zorgen. Hier zijn de meest voorkomende symptomen:

1. Vermoeidheid: Je voelt je vaak moe en uitgeput.
2. Lager libido: Je hebt minder zin in seks dan normaal.
3. Spierverlies: Je merkt dat je spiermassa afneemt en dat het moeilijker wordt om spieren op te bouwen.

1. Gewichtstoename: Vooral rond je buik kun je aankomen, terwijl je spiermassa afneemt.
2. Stemmingswisselingen en depressie: Je kunt je somber of depressief voelen en minder plezier halen uit dingen waar je normaal van geniet.
3. Concentratieproblemen: Het kan lastiger worden om je te concentreren of helder te denken.
4. Erectieproblemen (bij mannen): Mannen kunnen moeite hebben met het krijgen of behouden van een erectie.

Als je deze symptomen hebt, is het een goed idee om met een arts te praten, want te veel of te weinig testosteron kan je gezondheid en welzijn behoorlijk beïnvloeden.

Schildklierhormoon

Wat doen je schildklierhormonen nou precies?
Deze hormonen spelen een grote rol in je stofwisseling, wat betekent dat ze invloed hebben op hoe je lichaam energie gebruikt. Ze helpen ook om je hartslag, lichaamstemperatuur en gewicht in balans te houden. Als je schildklier te veel of te weinig hormonen aanmaakt, kan dat je hele lichaam uit balans brengen en allerlei vervelende klachten veroorzaken.
Wat gebeurt er dus als je schildklier teveel of te weinig hormonen aanmaakt?

Symptomen van te veel schildklierhormoon

Als je schildklier te veel hormonen aanmaakt (hyperthyreoïdie), kan dat leiden tot verschillende symptomen:

1. Gewichtsverlies zonder reden: Je valt af, ook al eet je normaal of zelfs meer.
2. Snelle hartslag: Je hart klopt sneller dan normaal, zelfs in rust.
3. Nerveus of angstig voelen: Je kunt je rusteloos of gespannen voelen
4. Trillen: Je handen of andere lichaamsdelen kunnen trillen zonder dat je het kunt stoppen.
5. Snel zweten en warm hebben.
6. Moeite met in slaap vallen of doorslapen.
7. Vermoeidheid en spierzwakte: Je voelt je snel uitgeput en je spieren voelen zwakker aan dan normaal.
8. Meer ontlasting: Je moet vaker naar het toilet om te poepen.

Symptomen van te weinig schildklierhormoon

Als je schildklier te weinig hormonen aanmaakt (hypothyreoïdie), kan dat ook voor problemen zorgen. Hier zijn de meest voorkomende symptomen:

1. Gewichtstoename: Je komt aan, zelfs als je niet veel eet of gezond eet.
2. Je voelt je constant moe en uitgeput, zelfs na een goede nachtrust.
3. Koude handen en voeten: Je hebt het vaak koud, vooral aan je handen en voeten, zelfs als het niet koud is.
4. Droge huid en haaruitval: Je huid kan droog en schilferig worden, en je kunt meer haar verliezen dan normaal.
5. Langzame hartslag: Je hartslag kan langzamer zijn dan normaal.
6. Je kunt je vaak down of depressief voelen zonder duidelijke reden.
7. Het kan moeilijker zijn om je te concentreren of dingen te onthouden.
8. Obstipatie: Je kunt last krijgen van verstopping en moet minder vaak naar het toilet.

Als je merkt dat je last hebt van deze symptomen, is het belangrijk om naar een arts te gaan. Zowel te veel als te weinig schildklierhormoon kan je lichaam flink in de war brengen, maar met de juiste behandeling kun je je weer beter gaan voelen.

Hoofdstuk 2

En nu? Wat kun je zelf doen om de hormonen weer in balans te krijgen. Voor nu is het vooral belangrijk dat je je bewust wordt van hoe je hormonen werken.
Mocht je vermoeden dat je hormonen uit balans zijn, laat je dan testen door de huisarts om te zien welke hormonen uit balans zijn.
Ga niet lukraak veranderingen aanbrengen omdat je in hoofdstuk 1 hebt gelezen hebt dat sommige symptomen overeenkomen zijn bij de diverse hormonen.
Waar je zelf een begin mee kan maken is te kiezen voor gezondere voeding en een gezondere lifestyle.
Lees hieronder verder:

Voeding voor een hormonale balans

Kies voor onbewerkte en zo vers mogelijke voeding:
Onbewerkte voeding is eten dat zo dicht mogelijk bij de natuurlijke staat blijft en weinig tot geen bewerking heeft ondergaan. Denk bijvoorbeeld aan verse groenten, fruit, noten, zaden, vlees, vis, eieren, en volkoren granen. Deze voedingsmiddelen worden niet of nauwelijks veranderd nadat ze van het land of uit de zee komen. Dat betekent dat er geen extra suikers, zout, of kunstmatige stoffen aan zijn toegevoegd.
Onbewerkte voeding is vaak gezonder, omdat het nog vol zit met alle goede voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft, zoals vitamines, mineralen en vezels.

Beperk suiker en bewerkte voeding
Vermijd toegevoegde suikers en geraffineerde koolhydraten om insulineresistentie en ontstekingen te voorkomen.

Hydratatie
Drink 1,5 tot 2 liter water en thee om afvalstoffen af te voeren en je hormonen goed te laten werken.

Lichaamsbeweging

- Regelmatig bewegen
- Krachttraining: Stimuleert de aanmaak van groeihormoon en testosteron.
- Cardiotraining: Verbetert insulinegevoeligheid en vermindert stress.
- Yoga en pilates: Helpen cortisolniveaus te verlagen en bevorderen ontspanning.

Slaap

Optimaliseer je slaap door:

- Consistentie: Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Slaapomgeving: Zorg voor een donkere, stille en koele slaapkamer.
- Slaapduur: Streef naar 7-9 uur slaap per nacht.

De volgende voedingsstoffen zijn belangrijk voor een goede hormoonbalans

- Vitamine D: is belangrijk voor de hormoonproductie en de immuunfunctie en dagelijks supplementeren voor vrouwen:

vanaf 50 jaar is dit 10 ug per dag
vanaf 70 jaar is dit 20 ug per dag
Vrouwen met een gekleurde huid:
0-70 jaar 10 ug per dag

- Magnesium: ondersteunt de productie van verschillende hormonen, waaronder insuline.
- Omega 3 vetzuren: verminderen ontstekingen en ondersteunen de gezondheid van de hersenen.
- Adaptogenen: kruiden zoals ashwagandha en rhodiola kunnen helpen bij het reguleren van cortisol en stress.

Stress en hormonen
Stress verminderen is belangrijk voor een goede hormoonbalans, omdat stress ervoor zorgt dat je lichaam meer van het hormoon cortisol aanmaakt. Als je te lang gestrest bent, maakt je lichaam te veel cortisol aan, en dat kan je hormonen uit balans brengen.

Wanneer je hormonen uit balans zijn door stress, kun je last krijgen van dingen zoals slecht slapen, gewichtstoename, vermoeidheid, en stemmingswisselingen. Stress kan ook andere hormonen in je lichaam beïnvloeden, zoals insuline, schildklierhormonen, en geslachtshormonen zoals oestrogeen en testosteron.

Als je stress vermindert, kan je lichaam je hormonen weer in balans brengen. Dit zorgt ervoor dat je beter slaapt, meer energie hebt, en je algeheel beter voelt.

En zoals je nu weet is een goede hormoonbalans belangrijk voor veel dingen in je lichaam, zoals je humeur, hoe je lichaam met voedsel omgaat, en hoe goed je immuunsysteem werkt. Daarom helpt stressvermindering je om gezonder en beter in balans te blijven. Hierdoor vergroot je de kans dat je succesvol afvalt!

Stressmanagement
Verminder stress met:

- Meditatie en ademhalingsoefeningen: Verlagen cortisolniveaus.
- Mindfulness: Verbetert mentale gezondheid en vermindert stress.
- Tijd in de natuur: Bevordert ontspanning en verlaagt stresshormonen.

Conclusie en Professionele hulp
Een gebalanceerde hormonale gezondheid is essentieel om je lekker in je vel te voelen. Door een gezonde levensstijl te handhaven, waaronder een uitgebalanceerd dieet, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en effectieve stressmanagementtechnieken, kun je je hormonen in balans houden.
Raadpleeg een arts of endocrinoloog als je vermoedt dat je een hormonale disbalans hebt. Bloedtesten en andere diagnostische middelen kunnen helpen bij het identificeren van specifieke problemen.

Hoofdstuk 3

Hormoon analyse gids

Een hormonale analyse kan helpen bij het identificeren van disbalansen die verschillende gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken. Deze gids biedt een overzicht van de stappen die je kunt nemen om je hormonen te laten testen en te begrijpen wat de resultaten betekenen.

Waarom is het goed om een hormoon analyse te laten doen?

1 Hormonen reguleren veel van onze lichaamsfuncties zoals metabolisme, reproductie, stemming, en energie.
Een disbalans kan leiden tot de volgende klachten en symptomen:

- vermoeidheid
- gewichtstoename: onverklaarbare gewichtstoename, vooral rond de buikstreek.
- gewichtsverlie
- stemmingswisselingen en depressie: onverklaarbare stemmingswisselingen, angst of depressie.
- onregelmatige menstruatie: zware menstruatie of pms.
- problemen met slaapstoornissen: problemen met inslapen of doorslapen, chronische vermoeidheid.
- huidproblemen: acne, droge huid of haarverlies.

Het herkennen van de symptomen geeft je meer inzicht in je lijf en zodat je kunt bepalen of het handig is om een hormaaon analyse te laten uitvoeren.

Hoe bereid je je voor op een hormoon test?

1. raadpleeg een arts; bespreek je symptomen met je huisarts of een endocrinoloog. Zij kunnen bepalen welke tests nodig zijn.
2. testmomenten; sommige hormonen fluctueren gedurende de dag. Het tijdstip van de test kan belangrijk zijn, bijvoorbeeld: cortisol: wordt vaak 's ochtends getest omdat het 's ochtends piekt.
   Geslachtshormonen: vrouwen kunnen gevraagd worden om op specifieke dagen van hun menstruatiecyclus te testen.
3. medicijnen en supplementen; informeer je arts over alle medicijnen en supplementen die je gebruikt, omdat deze je hormoonspiegels kunnen beïnvloeden.

Welke soorten hormoontesten zijn er?

- bloedtesten

bloedtesten zijn de meest gebruikelijke methodes voor het meten van hormoonspiegels. Ze kunnen niveaus van hormonen zoals:

insuline
schildklierhormonen (tsh, t3, t4)
geslachtshormonen (oestrogeen, progesteron, testosteron)
cortisol
dhea

- speekseltesten

speekseltesten worden vaak gebruikt om cortisol en geslachtshormonen te meten. Ze kunnen meerdere keren per dag worden afgenomen om fluctuaties te volgen.

- urinetesten

24uurs urinetests kunnen een overzicht geven van hormoonproductie gedurende een dag. Ze zijn nuttig voor het meten van cortisol en metabolieten van geslachtshormonen.

Interpretatie van de resultaten

De normaalwaarden variëren afhankelijk van het laboratorium en de testmethode. Het is belangrijk om de resultaten te bespreken met een gezondheidsprofessional.

Veelvoorkomende disbalansen

- Bij lage schildklierhormoon waarden, leidt dit tot vermoeidheid, gewichtstoename, hypothyreoidie
- Bij hoge schildklierhormoon waarden leidt dit tot gewichtsverlies, nervositeit, hyperthyreoidie.
- Bij onbalans in geslachtshormonen, kan leiden tot onregelmatige menstruatie, acne, gewichtstoename, polycysteus ovarium syndroom (pcos)
- Bij lage cortisolniveaus, leidt dit tot vermoeidheid, lage bloeddruk, bijnierinsufficiëntie

Behandeling van een hormonale disbalans

Met medicatie:

- schildklierhormoon supplementen: voor hypothyreoïdie.
- insuline: voor diabetes.
- hormonale therapie: voor pcos of menopauzale symptomen.

Je levensstijl veranderen

- Voeding: eet een gebalanceerd dieet rijk aan voedingsstoffen om hormoonproductie te ondersteunen (zie hoofdstuk 2).
- beweging: regelmatige lichaamsbeweging kan helpen bij het reguleren van hormonen.
- stressmanagement: verminder stress door ontspanningstechnieken zoals yoga, meditatie.

Gebruik van supplementen

- vitamine d: ondersteunt de hormoonproductie.
- omega3 vetzuren: verminderen ontstekingen en ondersteunen de hormoonbalans.
- adaptogenen: kruiden zoals ashwagandha kunnen helpen bij het reguleren van stresshormonen.

Conclusie

Het uitvoeren van een hormonale analyse kan inzicht geven in de oorzaak van de klachten en helpen bij een gerichte behandelingsstrategie. Door samen te werken met gezondheidsprofessionals kun je testen en behandelingen afstemmen om je hormonen in balans te brengen en de klachten te verminderen of op te lossen.



DOPAMINE

Listen to your favorite song
Finish your small task
Have a good night's sleep



OXYTOCIN

Pat your pet
Hold hands and give hugs
Give something for someone

Ways to Boost Your Happy Hormones



ENDORPHINS

Go exercise
Have some dark chocolate
Use some scent diffuser



SEROTONIN

Get some sunlight
Go for a walk or cardio
Meditating