

De hormonen- checklist

Leuk dat je mijn hormonen-
checklist hebt aangevraagd!

Wist je dat je hormonen op heel
veel dingen invloed hebben? Je
gezondheid, je energie, je slaap,
je gewicht, je humeur en nog
heel veel meer.

Met deze checklist kun je
mogelijke **hormonale**
verstoringen inzichtelijk
krijgen.



Hormonen
bepalen alles!

Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn eigenlijk stofjes die **signalen (boodschappen) aan je cellen** geven. Je hebt verschillende hormonen. Het is belangrijk dat je hormonen onderling goed kunnen samenwerken.

Wist je dat er zich ontelbaar veel hormonen in ons lichaam bevinden? Ieder hormoon heeft zijn eigen taak en opdracht uit te voeren. Als ieder hormoon dit goed doet, dan is er **hormonale balans**. En als er hormonale balans is, voel je je goed!

Hormonale balans is wat we willen. Helaas is dit niet altijd het geval. Hormonen (of horror-monen ;) kunnen je leven of een deel daarvan verpesten.

Wil jij je hormonen voor je laten werken in plaats van tegen je? Wil jij je waanzinnig goed voelen? Dan is deze hormonen-checklist een mooie stap om mee te beginnen.



Ik ben Sandra Mous,

orthomoleculair therapeut, met als specialisatie hormonen, darmgezondheid en fertiliteit.

In mijn praktijk begeleid ik **vrouwen met hormonale klachten**. Ik wil vrouwen graag bewust maken van de invloed van hormonen op ons dagelijks leven. Je hoeft niet met (vage) klachten rond te lopen. Je kunt hieraan werken!

Ook help ik **stellen met een kinderwens**. Ik begeleid ze in het voortraject naar een gezonde zwangerschap en bij een onvervulde kinderwens. Tijdens dit traject wordt er ingezet op:

- Het reguleren van de menstruatiecyclus
- Het in balans brengen van de hormonen
- Het lichaam ondersteunen bij het ontgiften
- Het verbeteren van de eikel- en zaadcelkwaliteit
- Het optimaliseren van de leefstijl
- Mindset en stressvermindering
- In verbinding met jezelf en je partner

Naast het werken in mijn eigen praktijk, werk ik ook met heel veel plezier bij **De Darmspecialist**. Ik werk hier als senior therapeut en begeleid kinderen, vrouwen en mannen met maag- en darmklachten. Dit kan PDS (prikkelbaar darmsyndroom), de ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa of SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) zijn.



Over de checklist

Er zijn ontelbaar veel hormonen. In deze checklist bespreek ik de vijf hormonen die ik het meest verstoord tegen kom in mijn praktijk.

We denken bij hormonen die al dat gedoe veroorzaken vaak als eerste aan de geslachtshormonen. De belangrijkste vrouwelijke geslachtshormonen zijn **oestrogeen**, **progesteron** en **testosteron**. Deze drie hormonen komen in de checklist als eerste aan bod. Geslachtshormonen, ook wel sekshormonen, hebben alles te maken met voortplanting, vruchtbaarheid, seksualiteit en libido. Maar ze hebben invloed op veel meer lichamelijke processen.

Ook bespreek ik twee andere hormonen: **cortisol**, het stresshormoon, en **insuline**, het hormoon wat belangrijk is voor de bloedsuikerspiegel. Deze twee hormonen zijn zo ontzettend belangrijk voor het lichaam. Zijn deze hormonen uit balans dan krijg je verder in het lichaam ook steeds meer disbalans in hormonen en de daarbij behorende klachten (lichamelijk en/of mentaal).

Bij ieder hormoon geef ik symptomen van een verhoogd en/of verlaagd niveau in het lichaam. Zo kun je zelf kijken welke klachten je herkent en welke hormonen wellicht uit balans zijn.

De vijf hormonen uit deze checklist:

Oestrogeen
Progesteron
Testosteron
Cortisol
Insuline



Oestrogeen

Bij een teveel aan oestrogeen spreken we van een **oestrogenendominantie**. Je lichaam zal dan meer vocht en vet vasthouden. De volgende symptomen zie je bij een verhoogd of verlaagd oestrogeen.

VERHOOGD

- ☐ zware menstruatie met veel bloedverlies
- ☐ pijnlijke borsten
- ☐ vleesbomen
- ☐ endometriose
- ☐ vocht vasthouden
- ☐ overgewicht
- ☐ vaginale schimmelinfecties
- ☐ hoofdpijn/migraine
- ☐ emotioneel
- ☐ brain fog (watterig gevoel in je hoofd)

VERLAAGD

- ☐ onregelmatige menstruatiecyclus
- ☐ opvliegers/nachtelijk zweten
- ☐ slaapproblemen
- ☐ vaginale droogheid
- ☐ laag libido
- ☐ weinig energie/vermoeid
- ☐ hartkloppingen
- ☐ botontkalking
- ☐ gevoelig voor blaasontsteking
- ☐ gevoelig voor schimmelinfecties

Heb jij 3 of meer vakjes aangekruist? Dat kan een disbalans in oestrogeen betekenen.

PMS (Pre-menstrueel Syndroom)

PMS is een

verzamelnaam voor lichamelijke en emotionele klachten die je kunt ervaren voor je menstruatie.

Deze klachten komen iedere maand weer terug. Vaak ontstaan deze klachten door de veranderingen in de verhouding van **oestrogeen** en **progesteron**.



Progesteron

Een te hoog progesteron gehalte komt eigenlijk niet voor. Tenzij je het via een supplement toegediend krijgt of als er een tekort in oestrogeen is (de balans van oestrogeen/progesteron is dan verstoord). Progesteron is het **zen-hormoon**. Deze wil je graag! Het reguleert de stress, het kalmeert je zenuwstelsel en brengt rust in het systeem.

VERLAAGD

- 0 PMS
- 0 korte menstruatie
- 0 onregelmatige en korte cyclus
- 0 onvruchtbaarheid
- 0 (herhaalde) vroege miskramen
- 0 gevoelige borsten
- 0 stressgevoelig
- 0 slaapproblemen
- 0 emotioneel reageren
- 0 laag libido
- 0 hoofdpijn
- 0 gevoelig voor schimmelinfecties

Heb jij 3 of meer vakjes aangekruist? Dat kan een tekort in progesteron betekenen.

Tijdens je **menstruatiecyclus**

heb je oestrogeen en progesteron in een bepaalde balans nodig. Ook

is progesteron belangrijk bij een gezonde **zwangerschap**. Je hebt progesteron nodig voor de opbouw van het baarmoederslijmvlies (belangrijk voor de innesteling bij een eventuele bevruchting). Dit gebeurt in de tweede helft van de cyclus. Maar ook als je niet zwanger wilt worden is een goede progesteronproductie belangrijk voor je menstruatiecyclus.



Testosteron

Misschien denk je bij het hormoon testosteron eerder aan een mannenhormoon dan aan een vrouwenhormoon. Dat is ook niet zo gek. Want een man maakt testosteron in veel grotere hoeveelheden aan. Maar vrouwen maken ook testosteron aan. Testosteron heb je nodig voor **spierballen** en **daadkracht**. Testosteron is ook nodig voor het **libido**, de zin in seks.

Vrouwen met PCOS hebben vaak te veel aan testosteron. Dit kan overbeharing, haaruitval en acne veroorzaken. Ook heb je vrouwen met een te weinig testosteron. Dit kan problemen met het libido, moeite met afvallen en menstratieklachten geven.

VERHOOGD

- ☐ acne
- ☐ PCOS
- ☐ onregelmatige (lange) menstratiecyclus
- ☐ overmatige haargroei
- ☐ haaruitval op hoofd
- ☐ hoge bloeddruk

VERLAAGD

- ☐ laag libido
- ☐ depressie
- ☐ vermoeid
- ☐ weinig spiermassa
- ☐ geen doorzettingsvermogen
- ☐ vetopslag op buik

Heb jij 3 of meer vakjes aangekruist? Dat kan een disbalans in testosteron betekenen.



Cortisol

Cortisol wordt ook wel het **stresshormoon** genoemd. Dit omdat het één van de belangrijkste hormonen is die vrijgegeven wordt als we onder druk staan of veel stress ervaren. Cortisol gebruik je dus als er stress is. Is er langdurig stress dan blijft jouw lichaam aan staan. Teveel cortisol in je lichaam zorgt ervoor dat andere hormonen ontregeld raken. Bij langdurige stress kan jouw cortisolspiegel zelfs te laag worden.

Als er langdurig stress is, staat je lichaam in de **overlevingsstand**. De aanmaak van dit hormoon gaat dan ook voor de aanmaak van bijvoorbeeld geslachtshormonen. Het is namelijk evolutionair bepaald dat je altijd weg moet kunnen rennen voor een tijger. Dus als jouw lichaam aan het overleven is, zal het zich niet kunnen voortplanten. Daarom is het bij stellen met een kindwens vaak ook het belangrijkste om eerst de stressfactoren aan te pakken.

Je kunt stress hebben door heel veel verschillende **oorzaken**. Teveel stress door je werk, privéomstandigheden, financiële problemen, een emotionele gebeurtenis, een vochttekort in je lichaam, een verkeerde ademhaling, te weinig beweging, etc. Je lichaam weet niet waar de stress vandaan komt. Je lichaam ervaart alle soorten stress alsof er een tijger achter je aan zit. En van dat continu 'wegrennen' raak je uitgeput.

**Wat kun
je dagelijks
doen om je
stress
te verlagen:**

yoga
mediteren
journaling (schrijven)
naar buiten, de natuur in
water drinken (met mineralen)
bewegen (bij voorkeur 's ochtends)



Cortisol (vervolg)

VERHOOGD

- 0 gejaagd, gehaast, gestrest gevoel
- 0 onrustig, angstig
- 0 drang naar zoet eten en koolhydraten
- 0 hoge bloeddruk, snelle hartslag
- 0 hoge ademhaling
- 0 overgewicht
- 0 slecht slapen
- 0 snel geïrriteerd, weinig kunnen hebben

VERLAAGD

- 0 vermoeid/geen energie
- 0 drang naar zout eten (bouillon, chips, zoute nootjes)
- 0 verminderde weerstand, snel ziek
- 0 lage lichaamstemperatuur (met kleedje op de bank of met sokken op bed)
- 0 lage bloeddruk
- 0 haaruitval
- 0 hoofdpijn
- 0 huidklachten (eczeem, psoriasis)
- 0 allergieën
- 0 gevoelig voor prikkels

Heb jij 3 of meer vakjes aangekruist? Dat kan een disbalans in cortisol betekenen.



Insuline

Je hebt misschien ook wel eens gehoord van **insulineresistentie**?

Insuline wordt aangemaakt in de alvleesklier. Insuline is nodig om je **bloedsuikerspiegel** te reguleren. Iedere keer dat je glucose (suiker) eet, maak je insuline aan. Als je langdurig teveel suiker binnenkrijgt kun je insulineresistent worden.

Bij een insulineresistentie ben je minder gevoelig voor de insuline in de bloedbaan. Je cellen nemen het niet of veel minder op. Als je insulineresistent bent, ben je vaak ook gevoeliger voor een oestrogenendominantie of -resistentie.

VERHOOGD

☐ vermoeid (lichamelijk en geestelijk)
☐ energiedips
☐ trek in zoet na het avondeten
☐ veel dorst
☐ vaak plassen
☐ ontstekingsgevoelig
☐ brain fog
☐ verhoogde bloeddruk

VERLAAGD

☐ energiedips
☐ stemmingswisselingen
☐ hoofdpijn
☐ trillen, zweten
☐ snaaibehoefte tussen 16.00 / 18.00 uur

Heb jij 3 of meer vakjes aangekruist? Dat kan een disbalans in insuline betekenen.



Hoe zorg je er dan voor dat je hormonen doen wat ze moeten doen?

Dat is nog niet zo gemakkelijk! Bij een hormonale disbalans moet je zoeken naar **oorzaken**. Daarom beginnen we altijd met de basis: **voeding**.

- Zijn er tekorten in vitamines en mineralen?
- Heb je voldoende **bouwstoffen** om hormonen te kunnen maken?

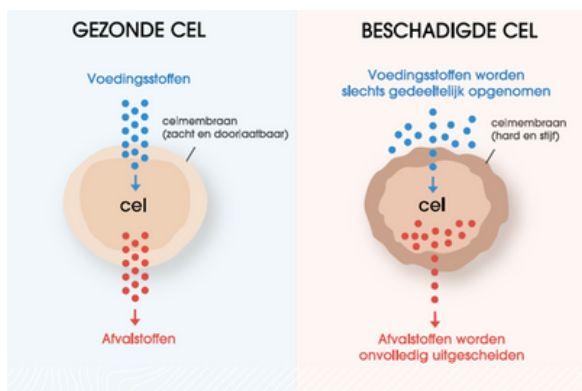
Hormonen bestaan uit verschillende moleculen. Belangrijke bouwstoffen hiervoor zijn **eiwitten en vetten**. Het is dan ook essentieel dat je voldoende eiwitten binnen krijgt door het eten van eieren, vlees en vis. Voldoende vetten krijg je binnen door roomboter, olijfolie, kokosolie en visolie aan je voeding toe te voegen.

Bij een tekort aan bouwstoffen kun je ook geen hormonen aanmaken.



Belang van visolie

Visolie is als vet een belangrijke bouwstof van hormonen, maar bevat ook omega-3 vetzuren. Deze vetzuren spelen een rol in de **vorming en functie van celmembranen**. Zo beïnvloeden ze de gevoeligheid van de hormoonreceptoren en kunnen ze de signalering van hormonen verbeteren. Als je niet lekker in de vetten zit, worden je cellen (celmembranen) stugger en minder goed doorlaatbaar.



Zo kan een tekort aan omega-3 vetzuren leiden tot een hormonale disbalans, met als gevolg:

- Weinig energie, futloos
- Stemningswisselingen
- Prikkelbaar, snel geïrriteerd
- Concentratieproblemen
- Droge slijmvliesen (vagina, ogen)
- Huidklachten
- Ontstekingsgevoelig
- Gewrichtsklachten

Wil je meer informatie over de
Omega-3 visolie die ik adviseer?
Klik dan op deze link.



Aanpakken spijsvertering

Een ander belangrijk aspect bij het behandelen van een hormonale disbalans is het **herstellen van de spijsvertering**. Van mond tot kont. Want voor een goede werking van hormonen is het ook van belang dat je **darmen gezond** zijn. De darmen zorgen voor de opname van vitaminen, mineralen, vetzuren. Als dit niet goed gaat heb je niet voldoende basisbouwstenen voor de hormonen.

De darmen en de lever zorgen ervoor dat je overtollige hormonen kunt afbreken en afvoeren. Ook zorgen ze ervoor dat je bepaalde hormonen kunt omzetten.

De **lever** is het centrum van de hormoonstofwisseling en speelt daarom een belangrijke rol bij het herstellen van hormonale balans.

Heeft je lever het zwaar door bijvoorbeeld een belasting met toxische stoffen, alcohol en/of medicatie? Dan gaat dit ten koste van de ontgiftingscapaciteit. Je kunt dan verbruikte hormonen niet goed afbreken en afvoeren.

Je begrijpt dat het vinden van de oorzaak soms een zoektocht is. Door onderzoeken in te zetten kun je sneller en gericht werken. Je kunt bij mij terecht voor verschillende bloedonderzoeken, ontlastingsonderzoek en hormoonprofielmetingen.



Je hebt gezien dat je best veel klachten kunt krijgen bij een hormonale disbalans. Gelukkig kun je ook veel van deze **klachten aanpakken**. De basis is **voeding**: zorg voor de juiste brandstof en bouwstof. Verbeter ook je **leefstijl**. Probeer stress te verminderen en zorg ervoor dat je voldoende beweegt.

Wil je meer energie, je fitter voelen, beter slapen, minder menstruatieklachten of stemmingswisselingen, geen hoofdpijn, buikpijn of huidklachten, geen opgeblazen gevoel of overgewicht? Kortom: **wil jij je hormonen vóór je laten werken in plaats van tegen je?**

Neem gerust contact met me op of maak een afspraak (klik op de link hiernaast).

Word de beste versie van jezelf, je bent het waard!

Liefs, Sandra



Online een
afspraak maken

Waarschuwing:

Deze hormonen-checklist geeft inzicht in een mogelijke hormonale disbalans. Het gaat om een momentopname en is afhankelijk van je persoonlijke situatie. Het is niet bedoeld om een diagnose te stellen. Dit mag alleen een arts doen.