

## Hormonenchecklist

Met deze checklist kun je meer inzicht krijgen jouw hormoonbalans!

Wanneer je **drie of meer symptomen** van een rijtje hebt aangevinkt, kan het zijn dat deze hormonen bij jou uit balans zijn. De **dikgedrukte** symptomen zijn hierbij het meest belangrijk. (Let wel: deze test is niet bedoeld om een diagnose te stellen, dat kan alleen een arts.)

### Verhoogd insuline (insulineresistentie):

- Energiedips en vermoeidheid, vooral na het eten**
- Veel behoefte aan suiker en snelle koolhydraten (ook na het eten)
- Gewichtstoename (vooral na het eten van koolhydraten) en moeilijk weer kunnen afvallen**
- Vetopslag rond middel ('lovehandles')**
- De hele dag door zin in eten (snaaien)
- Veel dorst
- Onregelmatige menstruatie
- Stemmingwisselingen (angst, depressie)

### Verlaagd progesteron:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>PMS</b>                        | <input type="checkbox"/> Niet stressbestendig   |
| <input type="checkbox"/> <b>Hormonale migraine</b>         | <input type="checkbox"/> Slapeloosheid  |
| <input type="checkbox"/> Onregelmatige menstruatiecycclus  | <input type="checkbox"/> Vocht vasthouden voor menstruatie  |
| <input type="checkbox"/> Menstruatie korter dan vier dagen | <input type="checkbox"/> Je herkent veel symptomen van oestrogeendominantie (verlaagd progesteron is meestal een verhoogd oestrogeen) |
| <input type="checkbox"/> Angst, onrust                     | <input type="checkbox"/> Je herkent veel symptomen van een vertraagde schildklier (verlaagd schildklierhormoon)                       |
| <input type="checkbox"/> Terugkerende candida-infectie     | <input type="checkbox"/> Auto-immuunziekten   |
| <input type="checkbox"/> Onverklaarbare gewichtstoename    |   |
| <input type="checkbox"/> Pijnlijke borsten                 |   |
| <input type="checkbox"/> Hoofdpijn                         |   |
| <input type="checkbox"/> Onvruchtbaarheid/vroege miskramen |   |

### Verlaagd oestrogeen:

- Opvliegers en nachtzweeten**
- Botontkalking**
- Relatief meer vetopslag op de buik en minder op billen, benen en heupen**
- Droge huid, haren, ogen, mond**
- Vaginale droogheid**
- Hoog cholesterol
- Hart- en vaatproblemen
- Vermoeidheid
- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Onregelmatige menstruatiecyclus
- Regelmatig blaasontsteking, urineweg- of schimmelinfecties
- Irritatie, depressie, angst
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Slaapproblemen
- Laag libido
- Pijnlijke gewrichten

### Verhoogd oestrogeen (oestrogeendominantie):

- Zware menstruatie**
- Endometriose**
- Myomen (vleesbomen) en poliepen in de baarmoeder**
- Cysten in borsten**
- Pijnlijke, gespannen borsten**
- Vocht vasthouden, opgeblazen gevoel**
- Relatief meer vetopslag op billen, heupen, bovenbenen, kuiten en borsten**
- Hoofdpijn/migraine vlak voor menstruatie**
- PMS**
- Cellulite**
- Tumoren in borst, eierstokken of baarmoederhals
- Hardnekkig overgewicht
- PCOS
- Angst, depressie
- Zin in zoet en koolhydraten
- Regelmatig vaginale schimmelinfecties
- Schildklierproblemen
- Onrustig/nerveus
- Nachtzweeten
- Laag libido
- Lipoedeem
- Schildklierproblemen
- Slaapproblemen

### Verlaagd testosteron:

- Verlies van spiermassa**
- Depressiviteit**
- Weinig/dun lichaamshaar**
- Laag libido**
- Aanhoudende vermoeidheid
- Wazigheid
- Weinig daadkracht
- Slappe huid
- Droge ogen
- Overgewicht, vooral op buik
- Botontkalking
- Vaginale droogheid

### Verlaagd cortisol:

- Vermoeidheid, vooral bij het opstaan**
- Lage bloedsuikerspiegel; vaak moeten eten, vooral zoet en zout**
- Geheugenproblemen**
- Niet stressbestendig, snel geïrriteerd**
- Duizeligheid, vooral bij snel opstaan**
- Overgevoelig voor harde geluiden, scherp licht, geuren of kou**
- Vaak plassen (ook 's nachts)**
- Gevoelig voor ontstekingen**
- Slaapproblemen (niet in slaap kunnen komen en slecht kunnen opstaan)**
- Angstig, nerveus
- Depressief, cynisch
- Beverig
- Misselijk bij teveel stress
- Lage bloeddruk
- Donkere kringen om de ogen

### Verhoogd testosteron:

- Acne, vette huid, roos**
- Overmatige lichaamsbehaarung (borst, armen, gezicht)**
- Insulineresistentie/wisselende bloedsuikerspiegel**
- Onregelmatige menstruatie/ menstruatie blijft uit**
- Verlies/dunner worden hoofdhaar**
- Ringvinger (rechts) is langer dan wijsvinger**
- PCOS
- Onvruchtbaarheid
- Spierspasmen
- Hoge bloeddruk
- Skin tags (kleine wratjes rond hals/nek/gezicht)
- Verhoogd libido
- Rusteloosheid
- Hongergevoel

### Verhoogd cortisol:

- Slecht/onrustig slapen**
- Vroeg wakker**
- Hoge bloeddruk**
- Nooit verkouden/ziek**
- Spiersmassaverlies**
- Hoge ademhaling
- Overgewicht, vooral op de buik
- Vermoeidheid
- Verhoogde eetlust, vooral zin in zoet en snelle koolhydraten
- Laag libido
- Bol gezicht
- Dunne huid/haren
- Pijnlijke spieren
- Snel geïrriteerd
- Allergieën
- Angst/depressie
- Slechte wondheling

### Verlaagd schildklierhormoon:

- Lage lichaamstemperatuur (lager dan 36,4 °C bij het wakker worden, 'Barnestest, zie kader')
- Lage hartslag (in rust)
- Vermoeidheid (vooral in de avond)
- Vocht vasthouden, opgezwollen gevoel
- Regelmatig terugkerende ontstekingen
- Chronische obstipatie
- Hesere stem
- Onverklaarbare depressie
- Spier- en gewrichtsklachten
- Vocht rond de ogen (vooral in de ochtend)
- Gevoelig voor kou
- Koude handen, voeten, puntje van de neus
- Haaruitval, soms ook bij zijkanten wenkbrauwen
- Broze nagels
- Hoog cholesterol
- Droge huid /droog haar
- Vroeg grijs worden
- Opgezette schildklier (struma)
- Aankomen zonder teveel te eten
- Slechter geheugen
- Vaak hoofdpijn/migraine
- Onvruchtbaarheid, miskramen
- Slaapproblemen

### Verhoogd schildklierhormoon:

- Snelle hartslag
- Gejaagd/zenuwachtig gevoel
- Warme, vochtige huid
- Bolle, uitpuilende ogen
- Hartkloppingen/hartritmestoornissen
- Opgezette schildklier (struma)
- Trillende handen
- Diarree
- Het vaak warm hebben
- Gewichtsverlies ondanks goede eetlust
- Veel transpireren
- Spierkrampen of –spasmen
- Slapeloosheid
- Ochtendtemperatuur hoger dan 36,8 °C bij het wakker worden, 'Barnestest', zie kader)

#### **Barnes test**

- Leg 's avonds een digitale thermometer op het nachtkastje.
- Sta in de morgen bij het wakker worden niet op, maar neem direct de temperatuur op in de oksel (3 minuten) of rectaal (het meest betrouwbaar).
- Doe dit drie ochtenden achter elkaar.

\*Niet temperaturen bij griep of wanneer je in de vroege morgen uit bed bent geweest (bijvoorbeeld om naar het toilet te gaan).

\*Menstruerende vrouwen kunnen de test, vanwege temperatuurschommelingen in hun maandelijkse periode, het beste doen op de tweede t/m vierde dag na het begin van hun menstruatie. Bij de eisprong wordt de basale temperatuur een graad hoger, doe de meting dus minstens een week voor de eisprong.