

# Dag 20

## HORMONEN

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je wat voede je en wat deed je?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

# Hormonen

Welke klachten van hormonale disbalans herken je?

## **1. Oestrogeendominantie (progesteron te laag, oestrogeen relatief te hoog)**

Disbalansfase, komt jaren vóór de overgang al voor vaak als PMS

Typische klachten:

- Piekeren of malen in de avond
- Moeite met inslapen of doorslapen
- PMS, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen
- Opgeblazen buik, vocht vasthouden
- Pijnlijke borsten
- Hoofdpijn of migraine rond cyclus
- Korte cycli
- Nachtelijk zweten
- Onrustig hart, gejaagd gevoel
- Overgevoelig voor stress, geluid en drukte

Metabole & lichaamskenmerken:

- Buikvet door verhoogde vetopslag
- Moeilijk afvallen
- Gewichtstoename ondanks weinig eten
- Extra vetopslag rond heupen en bovenbenen

Waarom buikvet hierbij past:

- oestrogeen stimuleert vetopslag
- progesteron remt dit, maar is te laag
- cortisol is vaak hoog → extra buikvet
- insuline raakt ontregeld → meer vetopslag

**2. Absolute tekorten (progesteron én oestrogeen te laag)**

Overgang, post-menopauze of bijniere uitgeput, disbalans + deficiëntie tegelijk

Typische klachten:

- Lichte slaap, vaak wakker
- Hitte-aanvallen, nachtelijk zweten
- Droge slijmvliezen (vagina, ogen, huid)
- Libidoverlies
- Hartkloppingen, ook vanuit rust
- Somberheid, motivatieverlies
- Snelle overprikkeling
- Geheugen- en concentratieproblemen

Metabole & lichaamskenmerken:

- Buikvet dat hardnekkig wordt
- Gewichtstoename zonder verklaring
- Verlaagde spiermassa
- Trager metabolisme
- Botergehalte daalt → botontkalking

Waarom buikvet hier past:

- minder oestrogeen → trage stofwisseling
- minder progesteron → slechter slapen → meer cortisol
- bijniere overbelast → blijvend hoge cortisol
- schildklier zakt → energie omlaag
- insulinegevoeligheid vermindert

**3. Testosterontekort (vrouwen én mannen)**

Door stress, slecht slapen, insulineresistentie of chronische belasting

Typische klachten:

- Minder drive, minder initiatief
- Minder kracht, sneller verzuring
- Verminderd libido
- Trager herstel van stress of sport
- Mentale “mist”, lagere focus
- Minder zelfvertrouwen
- Meer emotionele gevoeligheid

Metabole & lichaamskenmerken:

- Buikvet
- Moeilijk afvallen
- Afname spiermassa
- Meer behoefte aan suiker of snelle energie

Slaapkoppeling:

- testosteron stijgt alleen in diepe slaap
- tekort → minder diepe slaap
- minder slaap → nog minder testosteron
- Vicious circle.

#### **4. Testosteronoverschot (vrouwen én mannen)**

Bij vrouwen vaak door PCOS/insulineresistentie, bij mannen door overtraining of doping, soms door stressrespons

Typische klachten:

- Kort lontje, meer spanning
- Onrustige slaap
- Acne of vette huid
- Haaruitval bij slapen (mannen + vrouwen)
- Onregelmatige of langere cyclus (vrouwen)
- Toegenomen lichaamshaar (vrouwen)

Metabole & lichaamskenmerken:

- Buikvet, ondanks slank postuur mogelijk
- Gewichtstoename rond de romp
- Sterke suikercravings

Waarom buikvet hier past:

- androgenen verhogen visceraal vet (buikvet)
- insulineresistentie versterkt hyperandrogenisme