

CHECKLIST HORMOONBALANS

Vink de klachten aan waar je last van hebt

Oestrogeen te laag

	Osteoporose		Slapeloosheid, slecht slapen
	Droge huid		Onregelmatige cyclus
	Trage schildklier		Minder of meer bloedverlies bij menstruaties
	Vetopslag, vooral op buik		Droge ogen
	Hoog cholesterol		Droge vagina
	Depressief		Geheugenproblemen
	Wazig in hoofd		Stemmingswisselingen
	Verminderd libido		Prikkelbaar zijn
	Pijnlijke gewrichten		Huilbuien
	Constante vermoeidheid		Blaasontstekingen
	Opvliegers		Minder stevige borsten
	Urine verliezen of moeilijk op kunnen houden		's Nachts zweten
	Hart- en vaatproblemen		Hartkloppingen

Oestrogeen te hoog

	Heftige menstruatiebloedingen		Koude handen en voeten
	Pijnlijke borsten		Gewichtstoename
	Korte menstruaties		Opgeblazen gevoel
	Hoofdpijn vlak voor de menstruatie		Vleesbomen in de baarmoeder
	PMS		Onrustig
	Stemmingswisselingen		Vermoeidheid
	Vocht vasthouden		Emotioneel
	Acne		Slecht slapen
	Vetopslag, meer in bovenbenen+billen		Baarmoederhals-, borst- en eierstoktumoren
	Schimmelinfecties		Hoge bloeddruk
	Snel geïrriteerd		Verlaagd libido
	Vroege miskraam		Onvruchtbaarheid
	Traagwerkende schildklier		Wazig gevoel in hoofd
	Endometriose		Cellulitis

Traagwerkende schildklier

Hoog cholesterol	Lage lichaamstemperatuur
Prikkelbaar	Vermoeidheid
Obstipatie	Nagels breken snel af/broos/groeien langzaam
Gewichtstoename	Candida infecties
Moeite met afvallen	Verminderde weerstand
Gewrichtspijn	Geheugenproblemen
Spierkrampen	Stemmingswisselingen
Haaruitval	Laag libido
Lage stofwisseling	Onvruchtbaarheid of moeilijk zwanger worden
Droge huid	Opgezette schildklier
Verminderde weerstand	Fibromyalgie
Koude handen/voeten/puntje van neus	Depressieve gevoelens
Huilbuien	Wazig in hoofd

Te snelle schildklier

Gejaagdheid	Nerveus
Hartkloppingen	Osteoporose
Hoge hartslag	Spierslapte
Huid warm en vochtig	Verkrampde vingers
Bolle en uitpuilende ogen	Gewichtsverlies
Huid dun	Diarree

Cortisol hoog

Bloeddruk hoog	Gewichtstoename
Ontstekingsreacties sterk onderdrukt	Moeite met afvallen
Verlies spiermassa	Vetopslag op buik
Dunne haren	Vermoeidheid
Dun en rimpelige huid	Meer behoefte aan eten
Laag libido	Geen spieropbouw ondanks veel sporten
Slaapproblemen/onrustig slapen	Nooit ziek
Concentratieproblemen	Meer koolhydratensuikers eten voor energie

Cortisol laag

Moeilijk uit bed komen	Nerveus
------------------------	---------

	Nooit uitgerust voelen		Ongeduldig
	Te lage bloeddruk		Depressieve gevoelens
	Duizelig bij opstaan		Moeite om de dag door te komen
	Lage bloedsuiker		Spierzwakte
	Snel blauwe plekken		Suikers & koolhydraten nodig hebben
	Koffie nodig hebben		Geen focus
	Koud hebben		Alles is teveel
	Gewichtstoename met vetopslag buik		Woede en frustratie

Testosteron hoog

	Acne		Cystes in de eierstokken
	Vette huid		Onvruchtbaarheid
	Onregelmatige menstruatie		Kleine wratjes in de oksels, nek of gezicht
	PCOS		Insulineresistentie
	Geen menstruatie		Verminderde vruchtbaarheid
	Toename lichaamsbeharing (bovenlip, rond tepels, midden buik)		Haarverlies, mannelijke inhammen
	Woede uitbarstingen		Stemmingswisselingen
	Hoge bloeddruk		Donkere plekken op het lichaam
	Botontkalking		

Insulineresistentie

	Gewichtstoename bij eten koolhydraten		Overgewicht
	Voornamelijk vet opslag bij de lovehandles		Stemmingswisselingen
	Gewrichtsklachten		Prediabetes
	Ontstekingen in je lichaam		Sterke drang naar zoetigheid/suikerverslaving
	Vermoeidheid en energiedips na maaltijden met koolhydraten		

Diabetes

	Dorst		Veel plassen
	Droge mond		Slechte wondheling
	Hart- en vaatproblemen		Acetongeur
	Hoge bloeddruk		Verminderde weerstand (snel ziek)
	Oogcomplicaties		Frozen shoulders
	Stijve gewrichten		Nierziekten

Metabool syndroom

	Altijd moe		Slecht presenteren onder druk
	Duf gevoel in je hoofd		Behoefte aan zoetigheid tussen de maaltijden
	Overdag slaperig		Behoefte aan koffie tussen de maaltijden
	Slaperig na de maaltijd/energie dip		Geen maaltijden kunnen overslaan
	Slecht concentreren		Trillen/beven van de handen
	Geheugen problemen		Duizelig of licht gevoel in het hoofd
	Veel transpireren		Veel dorst
	Veel moeten plassen		

Uitleg bij de hormoonanalyse

Waar scoor je het meest op? Welk hormoon is het meest uit balans?

Heb je 1 of 2 kruisjes gezet per blok (hormoon)? Dat is geen probleem. Je kunt er dan vanuit gaan dat dit hormoon in balans is. Scoor je 3 of meer punten op een hormoon? Dan is het raadzaam om daar mee aan de slag te gaan.

Als voorbeeld het hormoon oestrogeen. Deze kun je teveel stimuleren door verkeerde levensstijl, verkeerde voeding of omdat je progesteron van nature te weinig wordt aangemaakt door je leeftijd of door te veel stress in je lichaam waardoor het progesteron geen kans krijgt. Dat kan voor een disbalans zorgen tussen oestrogeen en progesteron.

Scoor je wat hoger op het schildklierhormoon? Deze gaat niet zomaar slechter werken. Meestal gaat daar een hele periode aan vooraf zoals stress, te laag progesteron en bijvoorbeeld onbalans in je suikerhormoon (insuline). Dat zijn allemaal gevolgen waardoor je schildklier ook weer trager gaat werken.

Een onbalans in je suikerhormoon (insuline) is vaak gerelateerd aan slechte voeding en leefstijl.

De vragenlijst die je hebt ingevuld is een indicatie om te kijken waar je disbalans zit. Wil je hiermee aan de slag? Of twijfel je of je score wel klopt? Neem eens een kijkje op [mijn website](#) wat ik voor je kan betekenen. Of [neem contact met me op](#) voor een vrijblijvende kennismaking.