

BIJLAGE C

HORMONENCHECKLIST

Zelftest om de disbalans in een aantal hormonen, neurotransmitters en/of prostaglandines in kaart te brengen

Zo werkt de test

Met deze test krijg je meer inzicht in een mogelijke hormonale disbalans. Geef per hormoon of neurotransmitter aan wat je duidelijk herkent:

- Symptomen die je niet herkent, laat je leeg.
- Bij symptomen die je vaak herkent, zet je een 1 in het vakje.
- Bij symptomen die je een paar keer per week herkent, 2.
- Bij symptomen die je meerdere keren per week of dagelijks herkent, 3.

De symptomen die telkens **vet en bruin gedrukt** bovenaan staan, zijn het meest prominent voor verhoogde of verlaagde waardes. Zo kun je aan het eind van de lijst eenvoudig zien wat de boventoon voert, zelfs als je een aantal gelijke scores hebt.

Wat je moet weten voordat je de test doet

- Of je nu man bent of vrouw: vul alle items alsjeblieft in.
- Veel symptomen zul je meerdere malen aantreffen. Dat is omdat ze bij meerdere hormonale ontregelingen voor kunnen komen.
- Er staan soms tegenstrijdige symptomen bij één item. Zo kun je bij een te trage schildklierwerking sterk in gewicht toenemen, maar er zijn ook mensen die juist afvallen. Dit geldt ook voor een overmaat aan cortisol: de een valt af, terwijl de ander juist flink aankomt.
- Omdat hormonen elkaar sterk beïnvloeden, is het logisch dat

er meerdere hormoonsystemen tegelijk verstoord zijn. Een verhoging of verlaging van het ene hormoon geeft per definitie ontregeling van een ander.

Een aantal voorbeelden:

- Als je veel herkent bij een chronisch tekort aan cortisol, zul je ook veel herkennen in de ontregelingen van schildklier en dopamine.
- Bij een overschot aan oestrogeen zie je logischerwijs ook een tekort aan progesteron en vaak ook aan serotonine.
- Iemand die veel herkent in symptomen van een verhoogd cortisol zal logischerwijs melatonine en progesteron verlaagd hebben en insuline verhoogd. De ontregeling van meerdere hormonen tegelijk wordt uitgelegd in het hoofdstuk **Introductie in de wereld van je hormonen**.

Waarschuwing

Deze checklist is op geen enkele manier bedoeld als diagnostisch middel. Alleen een arts kan een diagnose stellen. De test is puur bedoeld om je te laten zien hoe divers en in hoeveel gedaantes klachten of symptomen van een hormonale disbalans zich kunnen openbaren. Of de verstoringen nu **oorzaak of gevolg** zijn van je klachten maakt niet uit. Wat je zult zien, is dat erg veel klachten samenhangen met je hormonen, neurotransmitters en prostaglandines.

OESTROGEEN

Oestrogeen verlaagd

Symptomen:

- droogheid/atrofie van (vaginale) slijmvliezen
- opvliegers/nachtzweet in (pre)menopauze
- te korte of te lange menstruatiecyclus
- constante vermoeidheid (niet beter of slechter op een bepaald moment)
- onregelde slaap
- droge huid/ogen/mond
- snelle huidveroudering
- hoofdpijnen
- hartkloppingen
- regelmatige schimmelinfecties
- regelmatige blaas-/urinegeweginfecties
- depressies/stemmingswisselingen
- laag libido
- verlies botmassa/botontkalking
- duizeligheid

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken verlaagd oestrogeen:

- menopauze
- ondergewicht

Oestrogeen verhoogd¹⁾

Symptomen:

- zware, onregelmatige menstruatie, hevige bloedingen met stollingen
- prostaatkanker/borstkanker/eierstokkanker of baarmoederhalskanker in ziektegeschiedenis

- fibrotische borsten/cysten in borsten/vleesbomen/endorometriose
- mannen die vervrouwelijken, met borstontwikkeling, libidoverlies en vermoeidheid
- vocht vasthouden
- pijnlijke, gevoelige of gezwollen borsten
- vermoeidheid
- drang naar zoet, koolhydraten, brood
- snel aankomen in gewicht
- vetopslag met name op bovenbenen, borsten, kuiten
- regelmatig vaginale schimmelinfecties
- angsten en/of depressies/stemmingswisselingen met sterke verergering vóór de menstruatie
- schildklierproblemen (een oestrogeendominantie gaat veelal de werking van de schildklier tegen)
- symptomen van onderactiviteit schildklier
- nerveus/onrustig/snel geïrriteerd
- nachtelijke hitte/zweten
- witte vloed
- pulserende hoofdpijnen/migraine vóór de menstruatie
- gele huid

TOTAAL SCORE:

¹⁾ Is gelijk aan een progesterontekort, absoluut of relatief.

Mogelijke oorzaken verhoogd oestrogeen:

- synthetische hormonen (*anticonceptie* of HST tijdens de overgang)
- *stress*
- te hoog buikvetpercentage (door te weinig spiermassa), waardoor testosteron wordt omgezet in oestrogeen (via *aromatase*)
- de *premenopauze* (in de jaren vóór de overgang – vanaf circa 40 jaar – daalt progesteron en wordt oestrogeen dus per definitie dominant)
- vervuiling met *xeno-oestrogenen*
- te weinig vezels in de voeding
- bij mannen te veel bier of lijnzaad eten met *fyto-oestrogenen*
- te veel vrij oestrogeen door te weinig *SHBG*

PROGESTERON

Progesteron verlaagd

Symptomen:¹⁾

- PMS, stemmingswisselingen/irritatie en/of cyclische hoofdpijnen of migraine
- menstruatie duurt korter dan 4 dagen
- regelmatige opvlamming van candidainfectie
- gezwollen borsten/cysten in borsten
- onverklaarbaar aankomen in gewicht
- laag libido
- onrust/angst
- onvruchtbaarheid of miskramen, vroeg in de zwangerschap
- klachten van vertraagde schildklier
- onregelmatige menstruatiecyclus

- heftig reageren op stress/lage stress-bestendigheid
- angsten en/of depressie
- (spier-/hart)krampen
- wazig gevoel in hoofd
- auto-immuunziekten (bijvoorbeeld Lupus, Hashimoto, Sjogren, RA)
- periodieke slapeloosheid (bijvoorbeeld vóór de menstruatie)

TOTAAL SCORE:

^{*)} Ook de symptomen van een verhoogd oestrogeen zul je herkennen als je progesteron verlaagd is.

Mogelijke oorzaken verlaagd progesteron:

- chronische stress (uit progesteron moeten we ook *cortisol* aanmaken)
- alle oorzaken die bij een oestrogeendominantie worden genoemd, want een progesterontekort is per definitie een *oestrogeendominantie* (absoluut of relatief)

TESTOSTERON

Testosteron verlaagd

Symptomen:

- dun of weinig lichaamshaar (oksel-, borst-, schaam- en/of hoofdhaar)
- incontinentie, vooral na hormonale schommelingen
- verlies van spiermassa of onvermogen om spiermassa op te bouwen ondanks training, waardoor verhoging vetmassa

- vrouwelijke kenmerken bij mannen (zoals vetopslag buik en borsten)
- typisch vrouwelijke klachten bij mannen: opvliegers, urinewegproblemen, bloedarmoede/auto-immuunziekten
- langdurige vermoeidheid/algeheel gevoel van verminderd welbevinden
- wazigheid/vaag gevoel in hoofd (*brain fog*)
- verminderde erecties
- steeds aarzelender worden/niet meer doorpakken
- depressie
- afgenomen libido
- uitgebluste motivatie
- hartkloppingen
- dunner wordende huid/slappe huid/cellulitis
- botverlies/botontkalking
- vaginale droogte
- ondefinieerbare pijnen door hele lichaam/fibromyalgieachtige klachten

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken verlaagd testosteron:

- *vitamine D*- of *zink*tekort
- te hoge of te lage *cortisol*- en *DHEA*-waarden
- veroudering
- het eten van te veel snelle koolhydraten, suikers, fructose, alcohol en frisdrank
- *overgewicht*
- *oestrogeendominantie*
- verlaagde hypofysefunctie
- drugs

- medicijngebruik: met name bloeddrukremmers, antidepressiva, anti-epileptica en antipsychotica
- verwijdering van baarmoeder en eierstokken
- te hoge inname van *xeno-oestrogenen* (vooral weekmakers in plastic staan bekend om hun testosteronverlagende werking)

Testosteron verhoogd

Symptomen:

- haargroei op mannelijke plekken (borst, kaak, bovenlip, armen) bij vrouwen
- verlies van hoofdhaar
- ringvinger (rechts) is langer dan de wijsvinger
- acne en/of heel vette huid
- toegenomen lichaamsbehaarung
- extreme ontwikkeling van spieren
- zwaarder/lager worden stemgeluid
- agressiviteit/snelle irritatie
- slapeloosheid/onderbroken slaap
- hoge bloeddruk
- instabiele bloedsuikerspiegel/insulineresistentie
- verhoogd libido
- regelmatige spierspasmen
- hypergevoel, rusteloosheid
- PCOS (cysten op eierstokken)
- onvruchtbaarheid vrouw

TOTAAL SCORE:

DHEA

DHEA-tekort

Symptomen:

- alle klachten die ook optreden bij een oestrogeen-, progesteron- of testosterontekort (DHEA is een grondstof voor de andere geslachts-hormonen)
- weinig oksel- en schaamhaar
- cellulitis
- merkbare afname van de libido
- droge ogen, huid en haren
- vermoeidheid/uitputting
- depressie en/of stemmingswisselingen
- concentratie- en geheugenstoornissen
- erectiestoornissen
- verlies van spiermassa en verhoging van vetmassa
- pijn in de gewrichten
- moeite met slapen
- verhoogde angst- en stressgevoeligheid
- verhoogde gevoeligheid voor geluiden
- opvliegers
- gewrichtsklachten

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken DHEA-tekort:

- bijnierrupting/chronische stress
- tekorten aan cholesterol
- verwijdering van baarmoeder en/of eierstokken

CORTISOL

Cortisol verlaagd

Symptomen:

- vermoeidheid (met name bij het ontwakken en in tweede helft van de middag)
- frequent plassen, ook 's nachts vaak uit bed moeten
- koffie helpt om de dag te beginnen
- vermoeidheid verbetert niet door slaap
- slecht(er) tegen kou kunnen/lage lichaamstemperatuur
- snel uit balans/snel geïrriteerd
- duizelig bij snel opstaan/overeind komen
- slechte afweer tegen infecties
- zin in zout
- allerlei onverklaarbare spijsverteringsklachten of niet gediagnosticeerde klachten
- vermoeidheid die verergert door te staan of na stress
- misselijk of trillen bij te veel stress of vermoeidheid
- hypoglykemie (drang naar zout/zoet + beverig/trillerig/dizzy/hoofdpijn/zweeten bij niet tijdig eten/maar korte tijd zonder eten kunnen)
- lage bloeddruk (de bloeddruk is meestal lager als men zit/staat dan wanneer men ligt)
- overgevoelig voor licht/geluid/geur
- toename van witte, pigmentloze vlekjes op huid/hyperpigmentatie van de huid

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken verlaagd cortisol:

- langdurige stress/te weinig goede slaap
- veel koolhydraten/suikers/frisdranken eten/drinken
- te weinig gezond vet, cholesterol en eiwit in de voeding
- te intensieve inspanning versus te weinig ontspanning
- laag testosteron
- langdurig gebruik van prednison/corticosteroiden

Cortisol verhoogd

Symptomen:

- onderbroken, onrustige slaap, vroeg wakker, tandenknarsen
- niet meer gevoelig voor griep en kleine infecties, of juist heel vatbaar voor allerlei infecties
- vermoeidheid
- allergieën
- verhoogde hang naar eten, vooral zoet/koolhydraten
- snel geïrriteerd
- gevoeligheid/allergie voor chemische stoffen
- verlies spiermassa
- angstige onrust
- overmatig zweeten
- depressie/angst
- haaruitval
- hoge spierspanning
- hoge bloeddruk
- slechte wondheling
- je herkent veel symptomen van een serotoninetekort (zie blz. 276)

- je herkent veel symptomen van een verlaagd progesteron (zie blz. 272)
- snel blauwe plekken

TOTAAL SCORE:

GROEIHORMOON

Groeihormoon verlaagd

Symptomen:

- snelle veroudering
- verminderde immuniteit
- vertraagde lengtegroei bij kinderen
- verlies spiermassa/te weinig spiermassa/onvermogen om spiermassa op te bouwen
- vetophoping buik (die niet verdwijnt door sporten of minder eten)
- dunne, droge, snel verouderende huid
- dun haar/weinig haar
- dunne lippen
- weinig energie/concentratie
- weinig/dun (wenkbrauw)haar
- hoog cholesterol
- neerslachtig
- gewrichtsklachten
- osteoporose
- traag herstel/wondgenezing
- klachten van de water- en zout-huishouding in het lichaam

Mogelijke oorzaken verlaagd groeihormoon:

- te lage eiwitname
- te weinig beweging, waardoor te weinig spieraanmaak

- te veel **stress**
- te veel cardiotraining ten opzichte van krachttraining
- te hoge inname van koolhydraten (koek, alcohol, hapjes), zeker na 20.00 uur
- hoge **insulineniveaus**/hoog **IGF-1-niveau**/leverfunctie verstoord
- te weinig diepte-/onafgebroken slaap, te weinig melatonine, ploegendiensten
- hoofdtrauma/klachten van hypofyse en/of hypothalamus

TOTAAL SCORE:

SCHILDKLIERHORMONEN

Te weinig schildklierhormonen:

Symptomen:

- lage lichaamstemperatuur; lager dan 36,5 rectaal gemeten bij het ontwaken^{*)}
- vocht vasthouden gehele lichaam zonder aanwijsbare oorzaak
- regelmatig ontstekingen/terugkerende ontstekingen (blaasontsteking, vaginale infecties, holteontstekingen)
- hardnekkige obstipatie (ondanks voldoende vet, vezels, vocht etc.)
- vaak wakker of zweten tussen 0.00 en 2.00 uur 's nachts
- verandering van stem (heser)
- vermoeidheid (met name 's avonds)
- verminderd/laag uithoudingsvermogen
- koude handen, voeten en vaak ook neuspunt
- slecht tegen kou kunnen
- extreem weinig transpireren
- regelmatig hoofdpijn en/of migraine

- droge huid/harde huid
- intolerantie voor warmte
- aankomen in gewicht zonder verandering van voedingspatroon
- depressie zonder feitelijke oorzaak
- haarverlies hoofdhuid en soms ook wenkbrauwhaar
- gezwollen oogleden (met name 's ochtends)/vocht rond de ogen
- cystevorming borsten/eierstokken
- onverklaarbare spier-/gewrichtsklachten/gewrichtsontstekingen
- opgezwollen gevoel (soms ook van tong, gezicht, handen, ogen)
- slechte concentratie
- geheugen slechter
- hoog cholesterol
- hartkloppingen
- onvruchtbaarheid/miskramen
- op jonge leeftijd grijs worden
- weinig dorst, weinig plassen
- fibromyalgie
- oranje verkleuring binnenkant handen/voetzolen
- gevoel iets te moeten wegslikken wat er niet is

TOTAAL SCORE:

^{*)} Doe de *Barnes-temperatuurtest* als je veel van deze klachten herkent (zie bijlagen F & K).

Veel meer symptomen vind je in het boek 'De trage schildklierwerking' van Broda O. Barnes (dit boek geeft weinig oplossingen, maar wel veel symptomen).

Te veel schildklierhormonen

Symptomen:

- snelle hartslag
- snel opgewonden/zenuwachtig/opgejaagd gevoel (ook zonder reden)
- diarree of vaak ontlasting
- slapeloosheid/onrustige slaap
- gewichtsverlies ondanks voldoende voeding
- het altijd te warm hebben
- toename transpiratie
- droge huid
- intolerantie voor warmte/hitte
- dunner wordende huid
- haarverlies
- hartkloppingen/hartritmestoornissen/fladderen
- abnormale eetlust en abnormale dorst
- tremors/trillen van vingers/handen
- zwakke/slappe spieren

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken te veel schildklierhormonen:

- anticonceptie
- snelle daling van hormonen na de bevalling
- auto-immuunziekten

INSULINE

Laag/wisselend insulineniveau

Symptomen:

- snelle wisselingen in energie (van topfit naar doodmoe)

- snelle stemmingswisselingen
- concentratie- en geheugenproblemen
- trillen, zweten, wazig zien, hoofdpijn, emotioneel, boos indien er niet op tijd gegeten wordt
- om de paar uur moeten eten
- een dag zonder brood is bijna ondenkbaar
- tussen 16.00 en 18.00 uur gaan snaaien/onbedwingbare trek
- je gaat meer snoepen als je emotioneel of gespannen bent
- gaperig/moe na het eten
- regelmatig hoofdpijn
- angsten, fobieën
- veel symptomen van een serotoninetekort (zie hiernaast)

TOTAAL SCORE:

Insuline verhoogd/insuline-resistentie

Symptomen:

- hersenen: wazig gevoel en onvermogen te concentreren/te herinneren
- vermoeidheid, soms fysiek, maar veelal geestelijke uitputting
- hoge bloedsuikerspiegel, met name de nuchtere waarde is hoog
- opgeblazen gevoel, voornamelijk na het eten van koolhydraten
- slaperigheid, vaak snel na het eten van een maaltijd (met name koolhydraten)
- veel dorst, vaak drinken
- direct na het eten weer trek in zoet, met name na het avondeten

- veel tegelijk eten, grote porties (dus niet zozeer vaak eten, maar veel ineens)
- gewichtstoename: vetopslag rond de middel en moeilijk kunnen afvallen
- verhoogde cholesterol en triglyceriden
- verhoogde bloeddruk
- depressie
- vaak plassen, ook 's nachts
- hoge ontstekingsgevoeligheid
- veel kleine wratjes in hals/nekgebied

TOTAAL SCORE:

SEROTONINE

Serotoninetekort

Symptomen:

- (snelle) stemmingswisselingen
- prikkelbare darm, spastische darm
- gevoelig voor pijn door weersinvloeden
- depressie, vooral in het najaar/winter
- vermoeidheid
- kort lontje
- slaapproblemen
- gevoelig voor hoofdpijn/migraine
- verhoogde pijngevoeligheid/lage pijngrens
- verlaagde immuniteit
- overbezorgdheid
- fantasie die met je aan de haal gaat
- chronische angsten
- niet kunnen ontspannen
- niet te bedwingen zin in zoet, vooral bij emoties (zout kan ook)

TOTAAL SCORE:

MELATONINE

Melatoninetekort

Symptomen:

- veel klachten als van serotoninetekort
- veel klachten van een te hoog cortisol
- verhoogde bloedsuikerwaardes, te hoog HBA1C of te hoge nuchtere glucosespiegels
- vroeg in de avond slaperig en in de loop van de nacht juist klaarwakker
- overdag willen slapen en 's nachts niet kunnen slapen
- verandering in slaappgedrag
- verminderde concentratie
- stemmingswisselingen
- tekorten aan B6, B12, foliumzuur en magnesium (die serotonine moeten omzetten in melatonine)
- symptomen van een progesterontekort
- verhoogde bloeddruk (met name 's nachts)
- hormonale kanker in ziektegeschiedenis

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken melatoninetekort:

- te veel vrije radicalen door bijvoorbeeld straling, roken, te intensief sporten/trainen
- te weinig buiten zijn/te weinig daglicht
- te lang het licht aan 's avonds, te lang computeren, een te lichte slaapkamer
- bepaalde medicijnen
- wisseldiensten/veel vliegen
- veroudering

- te weinig eiwitten of tryptofaan in de voeding
- verstoorde darmfunctie

Zie weetje Slaap je gezond en slank.

DOPAMINE

Dopaminetekort

Symptomen:

- behoefte aan stimulerende middelen als koffie, suiker, alcohol, drugs
- verslavingsproblematiek (kan ook in verleden zijn geweest)
- gevoel van traagheid, zowel fysiek als mentaal
- gevoel van uitputting zonder inspanning (fysiek of mentaal)
- moeite om de dag te beginnen
- laag libido
- apathie
- verlies van interesse in zaken die voorheen juist wel interessant waren
- moeite met initiatief nemen
- besluiteloosheid
- star/stijfheid
- verminderde concentratie
- neiging te veel te slapen
- overgewicht zonder duidelijke oorzaak
- down/depressief gevoel

TOTAAL SCORE:

GABA

GABA-tekort

Symptomen:

- stress- en prikkelgevoelig
- impulsief/wispelturig
- gevoeligheid voor krampen en stuipen
- overalert
- te perfectionistisch
- licht ontvlambaar, snel woede-uitbarstingen
- algehele nervositeit/onrust
- hoge spierspanning
- snel trillen/beven
- neiging tot hartkloppingen
- snel schrikken
- angsten en fobieën (snel apen en beren zien)
- aanvallen van duizeligheid of zweten
- veel dingen tegelijk doen/moeite met prioriteiten stellen
- darm- en spijsverteringsklachten (zeker bij/na stress)

TOTAAL SCORE:

ACETYLCHOLINE

Acetylcholinetekort

Symptomen:

- achteruitgang/verminderde verstandelijke vermogens en geheugen
- trage/moeizame motoriek (ook van de darm)
- trage reacties
- niet alert/opmerkzaam

- dyslexie
- behoefte aan vet eten
- leerproblemen/moeite met aanleren
nieuwe dingen
- verlies van creativiteit
- toegevend, te meegaand
- geen passies
- baat bij routinematige bezigheden
- liefst alleen dingen doen
- plezierarmoede
- krachtverlies
- weinig dromen/geen droomherinnering

TOTAAL SCORE:

Mogelijke oorzaken acetylcholinetekort:

- bepaalde medicijnen (anticholinergica)
- tekorten aan pregnenolon/oestrogeen
- gebrek aan panthotheenzuur
(vitamine B5)
- chronische stress, zie bijlage E
- opstapeling van pesticiden

PROSTAGLANDINES

Disbalans prostaglandines

Over de symptomen van een disbalans in de omega 3- en omega 6-vetzuren (prostaglandines type 1 en type 3) lees je meer in [bijlage G](#).

RESULTATEN

- Score oestrogeen verlaagd:
- Score oestrogeen verhoogd:
- Score progesteron verlaagd:
- Score testosteron verlaagd:
- Score testosteron verhoogd:
- Score DHEA-tekort:
- Score cortisol verlaagd:
- Score cortisol verhoogd:
- Score groeihormoon verlaagd:
- Score te weinig schildklierhormonen:
- Score te veel schildklierhormonen:
- Score laag/wisselend insulineniveau:
- Score insuline verhoogd/insulineresistentie:
- Score serotoninetekort:
- Score melatoninetekort:
- Score dopaminetekort:
- Score GABA-tekort:
- Score acetylcholinetekort:

MET JE HORMONEN AAN DE SLAG?



ALLES DRAAIT OM JE HORMONEN

Het is maar dat je het (w)eet

Rineke Dijinga

HANDBOEK MET
RUIM 100
(H)EERLIJKE
RECEPTEN

