

Zijn jouw hormonen in balans?

ALS JE HORMONEN UIT BALANS
ZIJN, KAN DAT VOOR VEEL
VERSCHILLENDE KLACHTEN ZORGEN.
MAAR HOE WEET JE OF HORMONEN
INDERDAAD DE BOOSDOENERS
ZIJN? EN BELANGRIJKER:
WAT KUN JE ERAAN DOEN?

Hormonen zijn stoffjes die in klieren verspreid door je lichaam worden aangemaakt. Je kent ze vanwege je menstruatiecyclus, maar **hormonen doen veel meer; ze zijn niet alleen betrokken bij het voortplantingssysteem, maar ook bij de stofwisseling, spijsvertering, groei en bij de werking van verschillende organen.**

"Hormonen vormen een ingewikkeld systeem", vertelt Catherine van Heest, oprichter van Care for Women, de grootste zorgorganisatie op het gebied van vrouwen en hormonen. "Elk hormoon heeft een specifieke functie in je lijf. Bovendien zijn veel hormonen aan elkaar gekoppeld: een tekort van het ene hormoon levert dan ook schommelingen in het andere op." Heb je bijvoorbeeld last van een wisselend oestrogeengehalte, dan schommelt het serotoninegehalte in de hersenen mee, met als gevolg stemmingsswisselingen.

VEEL HORMONEN ZIJN AAN ELKAAR GEKOPPELD: EEN TEKORT VAN HET ENE LEVERT SCHOMMELINGEN IN HET ANDERE OP

Omdat er zo veel soorten hormonen bestaan die elk een eigen functie hebben, kan een disbalans veel verschillende klachten opleveren, aldus Catherine: "Alleen al de overgang kent honderd uiteenlopende symptomen. Dat maakt het lastig om te herkennen dat het om een hormonale ontregeling gaat. Uit eigen onderzoek van Care for Women weten we dat een kwart van de vrouwen in de overgang die slaapmedicatie of antidepressiva gebruikt daarmee kan ophouden als de hormonale disbalans wordt opgelost. Nog een voorbeeld: vrouwen die na een zwangerschap – wat je gerust een hormonale achtbaan kunt noemen – klachten houden, krijgen nogal eens de diagnose *postnatale depressie*. Terwijl het ook dan vaak gaat om een hormonale disbalans."

Er zijn verschillende oorzaken waardoor het hormonale systeem in de war kan raken. Grofweg onder te verdelen in twee categorieën: lichamelijke oorzaken en oorzaken die met je manier van leven te maken hebben.

Catherine: "Lichamelijke oorzaken zijn veranderingen in het hormonale systeem zelf, zoals gebeurt in de puberteit, tijdens een zwangerschap, gedurende je maandelijkse cyclus en als je in de overgang komt. Dit zijn de vier perioden waarin je hormonen flink door elkaar worden geschud." Daarnaast heeft de manier waarop je leeft invloed op je hormoonbalans. "Denk maar aan vrouwelijke topsporters die nauwelijks meer menstrueren. Ook stress ontregelt, net als voeding die te veel suikers, vet en cafeïne bevat."

Anders genoemd

Hormonen die uit balans zijn, kunnen leiden tot vermoeidheid, stemmingswisselingen en slaapproblemen, maar ook haaruitval, hoofdpijn, gewrichtsklachten, angsten en hevige transpiratie zijn bekende problemen. Sommige symptomen van een hormoonsysteem dat uit balans is, worden in elke periode anders genoemd, terwijl het in feite om dezelfde klachten gaat, stelt Catherine: "Kijk maar naar stemmingsswisselingen. Bij pubers noemen we dat puberaal gedrag, na een zwangerschap zijn het kraamtranen en bij de maandelijkse cyclus noemen we het PMS-klachten. Allerlei benamingen voor een hormoonsysteem dat schommelt."

ER IS EEN MANIER OM HORMOONPROBLEMEN VAST TE STELLEN: DOOR TE ZOEKEN NAAR PATRONEN

Bepalen of klachten worden veroorzaakt door hormonen of door iets anders, kan lastig zijn, erkent Catherine: "Daarom worden veel vrouwen ten onrechte met medicatie behandeld voor de symptomen (bijvoorbeeld



**HET ALLERBELANGRIJKSTE
OM ZELF MEE
AAN DE SLAG TE GAAN?
STRESS VERMINDEREN!**

erin getraind te achterhalen welke hormonen precies ontregeld zijn. "Als je dat eenmaal weet, is het vervolgens een kwestie van de balans weer herstellen. Met een kort traject van twee of drie consulten hebben vrouwen hun leven vaak weer op de rit." Daarbij gaat het vaak om kleine aanpassingen in bijvoorbeeld voedingspatroon en leefstijl. In een enkel geval kan ook HST, Hormoon Suppletie Therapie, zinvol zijn."

dit tekort deels wordt opgevangen. Maar heb je veel stress, dan zijn de bijnieren zo druk met het produceren van de stresshormonen adrenaline en cortisol, dat ze geen ruimte hebben om ook nog betrokken te zijn bij het aanmaken van oestrogenen. Dat merk je meteen; stress verergerd dan je overgangsklachten."

Gezond eten & bewegen

Behalve het verminderen van stress (met bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, yoga, meditatie) heeft ook beweging een positief effect op een haperend hormoonsysteem. Daarvoor hoeft je niet meteen de sportschool in te duiken; elke dag een half uur wandelen is al prima. Wat je nog meer zelf kunt doen: je voedingspatroon eens kritisch bekijken. Bevat dat veel suikers en verzadigde vetten? Die kunnen de klachten verergeren, net als grote hoeveelheden cafeïne.

depressieve gevoelens), zonder dat de onderliggende oorzaak, oftewel de hormoonbalans, wordt aanpakkt. En als een vrouw vijf tot zeven jaar voor de laatste menstruatie last krijgt van haar kleine gewrichten of minder goed slaapt, zullen weinig artsen een verband leggen met de naderende overgang."

Toch is er een manier om hormoonproblemen vast te stellen: door te zoeken naar patronen. "Als de klachten worden veroorzaakt door hormoonschommelingen, als gevolg van de maandelijkse cyclus of de naderende overgang bijvoorbeeld, is er vaak een patroon in te ontdekken met maandelijkse pieken." Door een tijdje bij te houden wat er precies in je lijf gebeurt en welke klachten je daarbij ervaart, kun je zo'n patroon in kaart brengen."

Snel herstellen

Omdat het vaststellen van de juiste oorzaak het belangrijkste is, zijn de zorgverleners van Care for Women

Gelukkig zijn er volgens Catherine ook dingen die je zelf kunt doen om je hormonale systeem weer in balans te brengen. "Helemaal voorkomen kun je schommelingen niet, zeker niet als je daar gevoelig voor bent. Maar met een paar kleine veranderingen kun je al veel klachten oplossen." Het allerbelangrijkste om zelf mee aan de slag te gaan? "Stress verminderen! Stress heeft zo ontzettend veel invloed op je hormonale systeem. Stel dat je oestrogeengehalte afneemt, omdat de overgang nadert, dan gaan de bijnieren helpen om te zorgen dat

↓
Wat is jouw beste tip om je hormonen in balans te houden? Deel 'm op Vriendin.nl.

MEDISCHE AANDOENINGEN

Het kan ook zijn dat de hormonale problemen worden veroorzaakt door of leiden tot een medische aandoening. Een te snel of te langzaam werkende schildklier - een belangrijke hormoonproducent - is een bekend voorbeeld. Lukt het niet om de klachten met bovengenoemde aanpassingen op te lossen of te verminderen, overleg dan met een arts.

Meer weten:

- www.careforwomen.nl
- www.energiekevrouwenacademie.nl

TEKST: DOMINIQUE PRINS-KÖNIG. FOTO'S: BRIANNA SANTELLAN/UNSPASH. MET MEDEWERKING VAN: CATHERINE VAN HEEST, OPRICHTER VAN CARE FOR WOMEN.