

Gezonde hormoonbalans

Als je te maken hebt met een verstoorde hormoonbalans, dan kun je last krijgen van gezondheidsklachten. Je hormonen zijn van grote invloed op onder meer je lichamelijke ontwikkeling, je stressniveau en je gewicht. Door oorzaken als het nuttigen van de verkeerde voeding, een ongezonde darmwerking en een slechte slaapkwaliteit kan je hormoonhuishouding verstoord raken. Gelukkig is het mogelijk om deze met de juiste voeding weer in balans te krijgen. Zo is het aan te raden om snelle suikers te vermijden en om gezonde vetten, voedingsvezels en eiwitten in ruime mate binnen te krijgen. Ook is het voor een goede hormoonbalans essentieel om genoeg te bewegen en te slapen.



***Wist je dat je hormonen zorgen voor de communicatie tussen al onze cellen?
In totaal circuleren er honderden hormonen in ons bloed.***

Welke hormonen spelen een belangrijke rol in je lichaam?

Oestrogeen: Oestrogeen stimuleert bij vrouwen de groei van borsten, eierstokken en de baarmoeder. Het oestrogeenniveau piekt vlak voor de eisprong en verhoogt het seksueel verlangen, waardoor de kans op zwangerschap groter wordt. De hormoonproductie neemt in de overgang af. De aanmaak van progesteron en testosteron neemt sneller af dan de aanmaak van oestrogeen. Dit leidt tot een hormonale disbalans tussen het niveau van oestrogeen en progesteron/testosteron in het lichaam. Dit wordt ook wel oestrogeendominantie genoemd en is aanleiding voor de meeste menstruatieklachten.

Progesteron: progesteron is vooral een kalmerend hormoon dat het centraal zenuwstelsel tot rust brengt en de nachtrust bevordert. Bij vrouwen wordt het in de bijnieren en eierstokken aangemaakt. Progesteron zorgt er ook voor dat het lichaam minder vocht vasthoudt. Bij vrouwen regelt het de eicelrijping. Het is het eerste hormoon dat afneemt in de overgangperiode.

Testosteron wordt gezien als een typisch mannelijk hormoon, maar het zorgt ook bij vrouwen voor de opbouw van spieren en botten, het stimuleert de vetafbraak en geeft kracht in stressvolle situaties.

Cortisol wordt het stresshormoon genoemd. Dit hormoon wordt geproduceerd in de bijnieren en stuurt de verwerking van vetten, eiwitten en koolhydraten aan. Cortisol helpt omgaan met stress, stimuleert de eetlust, verbetert de spijsvertering en stimuleert spieren en hersenen. Een disbalans wordt veroorzaakt door chronische stress.



PROFITT'S NIEUWSBRIEF

Oktober 2022

Insuline wordt afhankelijk van de hoeveelheid glucose in het bloed geproduceerd. Het hormoon reguleert op deze manier o.a. de bloedsuikerspiegel. Ook is de hoeveelheid insuline in het bloed mede bepalend voor de stemming. Wanneer je veel suiker eet kan dit systeem overbelast raken. Hierdoor ontstaan er tekorten aan mineralen dat uiteindelijk weer leidt tot een totale disbalans in het lichaam. Insuline zorgt ook voor spieropbouw en vetaanzet.



Wist je dat:

Magnesium een heel belangrijk mineraal is voor je hormoonbalans? Dit mineraal is onder andere essentieel voor de aanmaak van hormonen; ontspanning van de spieren; overdracht van zenuwprikkels en energieproductie. En dat is nog niet eens het enige, want magnesium heeft ook een kalmerende werking. Magnesium vind je in o.a. in volkorenbrood, bananen en cacao.

Groeihormoon wordt door de pijnappelklier gemaakt. Groeihormoon wordt tijdens de eerste uren van de slaap geproduceerd. Het niveau van groeihormonen is voor de pubertijd het hoogst en neemt dan gedurende de rest van het leven gestaag af. Groeihormoon verlaagt het lichaamsvet, verhoogt de spiermassa en helpt bij het maken van sterke botten. Ook is dit hormoon goed voor het immuunsysteem en zorgt voor een snellere hersteltijd.

Schildklierhormoon wordt in de schildklier gevormd en regelt de temperatuur, activeert de stofwisseling, is belangrijk voor het geheugen en verlaagt het cholesterol. Schildklierhormoon stimuleert het immuunsysteem.

Melatonine is een hormoon dat goed helpt om te slapen en om andere hormonen aan te maken en op niveau te houden.

Groeten ProFitt

PROFITT'S NIEUWSBRIEF

Oktober 2022

Hoe herken je een verstoorde hormoonbalans?

Er zijn verschillende symptomen die wijzen op een verstoorde hormoonbalans.

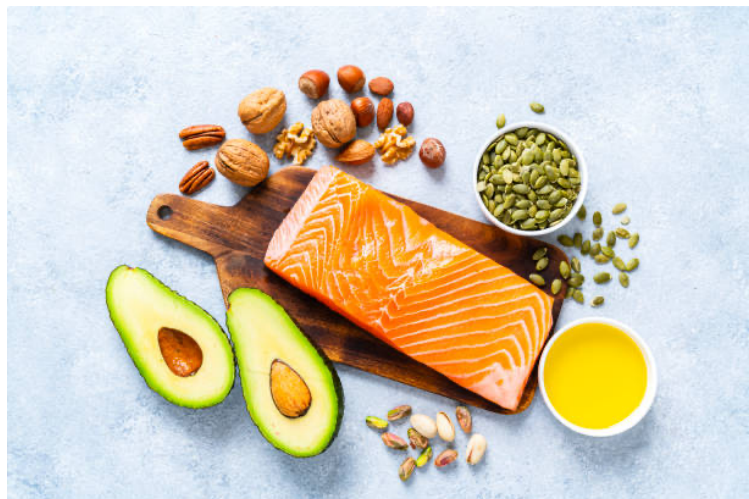
Dit zijn de tien veelvoorkomende symptomen op een rijtje:

1. Overgewicht of moeite met gewicht verliezen
2. Slaapproblemen
3. Stemningswisselingen
4. Opgejaagd gevoel
5. Onregelmatige menstruatie
6. Acne
7. Veranderingen aan de borsten
8. Continue aanhoudend hongergevoel
9. Extreem laag libido
10. Haaruitval

TIP: Ga iedere dag minstens 30 minuten naar buiten voor een boost van je melatoninehormoon!

Een verstoorde hormoonbalans kan met de juiste voeding en leefstijl goed hersteld worden. Enkele belangrijke tips zijn:

- Vermijd toegevoegde suikers en bewerkte koolhydraten.
Vooraf suikerhoudende drankjes zijn een boosdoener voor je hormonen
- Eet gezonde vetten als noten, vette vis, avocado en olijfolie
- Eet bij iedere maaltijd een portie eiwitten
Eieren, noten, cottage cheese, onbewerkt vlees & ongezoete kwark
- Eet vezelrijk
Peulvruchten, volkoren granen, groente en fruit
- Zorg voor een goede nachtrust
- Zorg voor voldoende beweging
Probeer dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen
- Probeer stress te vermijden en regelmatig ontspanning te zoeken



Groeten ProFitt