



## HORMONEN CHECKLIJST

# SIGNALEN VAN JE LICHAAM

Deze checklijst is zeker niet compleet. Er zijn tal van hormonaal gerelateerde klachten die hier niet genoemd zijn. De klachten kunnen ook meerdere oorzaken hebben.

De lijst kan niet als diagnose ingezet worden. Hiervoor moet je je wenden tot een medisch specialist.

### TEVEEL OESTRADIOL

- Ik voel mij vaak opgeblazen
- Mijn humeur schommelt veel
- Mijn handen en voeten zijn gezwollen
- Ik raak snel geïrriteerd
- Aangekomen en heb moeite met afvallen
- Vetopslag buik en borsten
- Nachtelijk zweten
- Opvliegers
- Hoofdpijn/migraine
- Vocht vasthouden (oedeem)
- Kanker (borst/eierstok/baarmoederhals/prostaat)

### VROUWSPECIFIEK

- Nerveus of terneergeslagen vooral vlak voor menstruatie
- Mijn menstruaties zijn onregelmatig
- Menstruaties gaan gepaard met veel bloedverlies en pijnklachten
- Borsten pijnlijk of knobbels vooral vlak voor menstruatie
- Endometriose
- Cysten/vleesbomen

### TE WEINIG ESTRIOL

#### VROUWSPECIFIEK

- Droge slijmvliezen vagina
- Borsten zijn kleiner en slapper geworden

- Slappe blaas, kan urine niet lang ophouden
- Heb vaak blaasontstekingen
- Droge huid
- Moeite met concentratie en helder denken
- Mijn geheugen is minder geworden
- Droge slijmvliezen: ogen, neus, mond, luchtwegen

### TE WEINIG PROGESTERON

- Niet in slaap kunnen vallen of te vroeg wakker
- Gedachten niet kunnen stoppen/ aan het malen
- Ik voel mij nerveus of opgejaagd
- Ik voel mij terneergeslagen of depressief
- Ik ben aangekomen, kan niet goed afvallen

#### VROUWSPECIFIEK

- Onregelmatige cyclus – PMS\* klachten
- Fertiliteitsproblemen/zwangerschaps misselijkheid

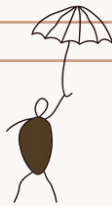


\*PMS = PreMenstruele Symptomen: klachten die optreden in de week voorafgaande de menstruatie.

## TE WEINIG TESTOSTERON EN DHEA

### MANSPECIFIEK

- Niet goed met stress hanteren
  - Ik krijg snel infectieziekten
  - Ik heb weinig zin in seks (verminderde libido)
  - Ik heb de kracht niet om te sporten
  - Ik ben stressgevoelig en voel mij vaak moe
  - Oksel- en schaamharen zijn verminderd
  - Daadkracht is afgenomen – ik pak niet door
  - Moeilijk om in vorm te komen, spieren zijn slap
- Erectieproblemen



## TEVEEL TESTOSTERON

- Vettig onrein huid en/of acne
- Ik word snel boos of geïrriteerd
- Mijn haar wordt snel vettig
- Veel haargroei op armen en bovenlip/kaaklijn

## TEVEEL CORTISOL/STRESSHORMOON

- Aldoor aan staan, rusteloos en gestrest
- Onrustige slaap en/of te vroeg wakker
- Ik voel mij vermoeid en/of opgebrand
- Ik heb behoefte aan zoetheid en koolhydraten
- Drang naar koffie
- Hoge bloeddruk
- Mijn kracht/spiermassa is minder geworden



## TRAAG WERKENDE SCHILDKLIJER

- Ik heb last van constipatie/verstopping
- Ik heb weinig energie
- Ik kan lastig iets onthouden
- Kan mij moeilijk concentreren
- Ik ben aangekomen en het lukt mij niet om af te vallen
- Ik heb het altijd koud; vooral handen, voeten en billen