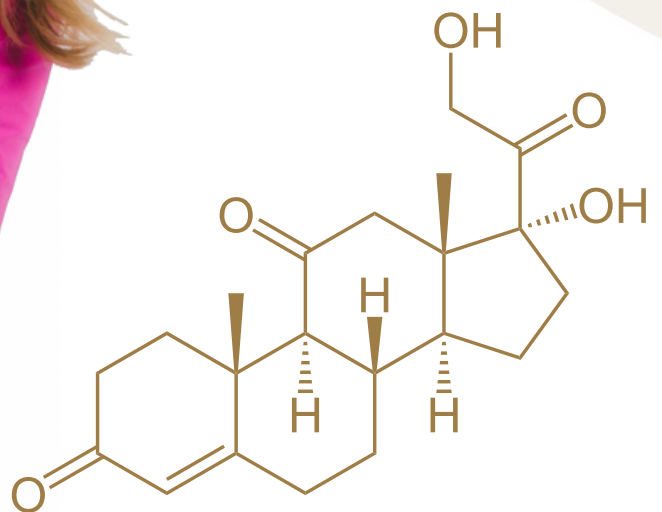


MetOmdat®

Hormonen Checker



MetOmdat®

Hormonen Checker

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

Zelftest uitvoeren

Door gebruik te maken van de 'MetOmdat® hormonen checker' krijg je meer inzicht in een mogelijke hormonale disbalans. Geef per hormoon of neurotransmitter aan wat je bij jezelf duidelijk herkent:

- Herken je een symptoom niet laat het vakje dan leeg
- Herken je het symptoom vaag noteer dan een 1
- Herken je het symptoom regelmatig (paar keer per week) noteer dan een 2
- Herken je het symptoom dagelijks noteer dan een 3

Heb je een aantal gelijke scores, kijk dan vooral naar de dik gedrukte gouden symptomen. Je vindt deze bovenaan de lijst. Deze zijn het meest prominent voor verhoogde of verlaagde waardes.

Voordat je gaat starten

- Vul alle items in, ongeacht of je man of vrouw bent.
- Het kan zijn dat je bepaalde symptomen bij meerdere items zult tegenkomen. Dit komt omdat ze bij meerdere hormonale ontregelingen voor kunnen komen.
- Tegenstrijdigheden binnen een item zijn goed mogelijk. Het kan namelijk zo zijn dat je bij een trage schildklierwerking in gewicht toeneemt, terwijl iemand anders juist afvalt. Hetzelfde geldt voor een cortisol dominantie; de een valt af en een ander komt aan.
- Als er één hormoonstelsel verstoord is, scoor je waarschijnlijk ook hoog op andere items. Dit komt omdat hormonen elkaar sterk beïnvloeden. Een verhoging van het ene hormoon betekent automatisch een verlaging van de ander.

Voorbeelden

- Scoor je hoog bij een chronisch tekort aan cortisol, dan zul je waarschijnlijk ook veel herkennen in de ontregelingen van schildklierhormonen en dopamine.
- Bij een oestrogeen dominantie zul je ook een tekort aan progesteron en vaak ook aan serotonine zien.
- Herken jij veel in de symptomen van een verhoogd cortisol? Dan zul je logischerwijs melatonine en progesteron verlaagd hebben en insuline verhoogd.

Disclaimer

De MetOmdat® hormonen checker is op geen enkele manier bedoeld als diagnostisch middel. Alleen een arts kan een diagnose stellen. De checklist 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.

Oestrogeen Checker

Oestrogeen verlaagd

- ☐ **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
- ☐ regelmatig schimmelinfecties
- ☐ regelmatig blaas-/urine­weginfecties
- ☐ depressies/stemmingswisselingen
- ☐ laag libido
- ☐ verlies botmassa/botontkalking
- ☐ duizeligheid
- ☐ cholesterol hoog
- ☐ hart- en vaat problemen
- ☐ geheugen problemen
- ☐ schildklierproblemen
- ☐ mentale klachten/stemmingswisselingen
- ☐ verminderd reukvermogen
- ☐ vetverdeling meer op de buik en minder op de billen

Oestrogeen verhoogd

- ☐ **zware, onregelmatige menstruatie,**
- ☐ **hevige bloedingen met stollingen**
- ☐ **prostaatkanker/borstkanker/eierstokkanker of baarmoederhalskanker in ziekte­geschiedenis**
- ☐ **fibrotische borsten/cysten in borsten/vleesbomen/endometriose**
- ☐ **mannen die vervrouwelijken, met borstontwikkeling, libido verlies 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 en kuit­en
- ☐ regelmatig vaginale schimmelinfecties
- ☐ angsten en/of depressies
- ☐ stemmingswisselingen met sterke verergering voor de menstruatie
- ☐ schildklierproblemen (een oestrogeendominantie gaat veelal de werking van de schildklier tegen)
- ☐ symptomen van onderactiviteit schildklier
- ☐ nerveus/onrustig/snel geirriteerd
- ☐ nachtelijke hitte/zweten
- ☐ witte vloed
- ☐ pulserende hoofdpijnen/migraine vóór de menstruatie
- ☐ gele huid
- ☐ cellulitis
- ☐ PMS
- ☐ opgeblazen gevoel

Totaal score: _____

Totaal score: _____



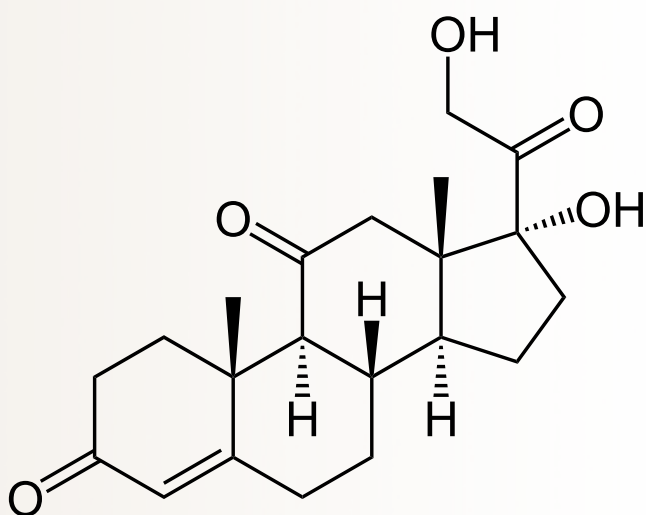
om.dat
met als reden dat; = daar:

Oestrogeen Checker

Oestrogeen verlaagd

Mogelijke oorzaken verlaagd oestrogeen:

- Menopauze
- Ondergewicht



Oestrogeen verhoogd

*Is gelijk aan een progesteron tekort;
absoluut of relatief*

Mogelijke oorzaken verhoogd oestrogeen:

- synthetische hormonen (anticonceptie of HST tijdens de overgang)
- stress
- te hoog buikvet percentage (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 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 Checker

Progesteron verlaagd

- ☐ **PMS, stemmingswisselingen, irritatie en/of cyclische hoofdpijnen of migraine**
- ☐ **Menstruatie duurt korter dan 4 dagen**
- ☐ **regelmatig opvlammingen van candidainfectie**
- ☐ gezwollen borsten/cystes 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 stressbestendigheid
- ☐ angsten en/of depressie
- ☐ (spier-/hart) krampen
- ☐ wazig gevoel in hoofd
- ☐ auto-immuunziekten (Lupus, Hashimoto, Sjogren, RA)
- ☐ periodieke slapeloosheid (bijvoorbeeld voor menstruatie)
- ☐ wazig gevoel in hoofd

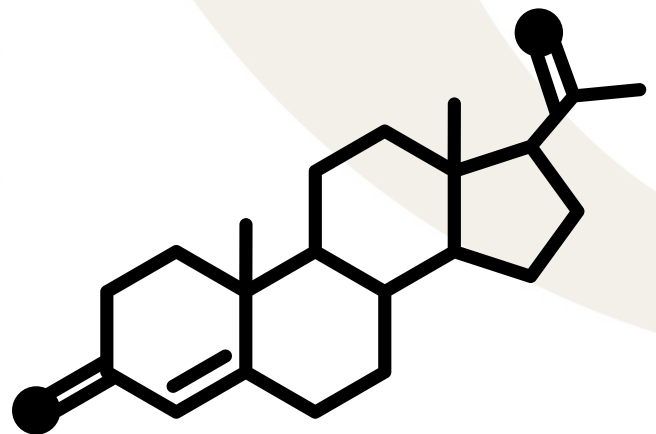
Totaal score: _____

Progesteron Checker

Progesteron verlaagd

Mogelijke oorzaken verlaagd progesteron:

- Chronische stress (uit progesteron moeten we ook cortisol aanmaken)
- alle oorzaken die bij een oestrogeen dominantie worden genoemd, want een progesteron tekort is per definitie een oestrogeendominantie (absoluut of relatief)
- De symptomen van een verhoogd oestrogeen zul je herkennen als je progesteron verlaagd is.



Testosteron verlaagd

- ☐ **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 of auto-immuunziekten.**
- ☐ langdurige vermoeidheid/algeheel gevoel van verminderd welbevinden
- ☐ wazigheid/vaag gevoel in hoofd (brain fog)
- ☐ verminderde erecties
- ☐ steeds aarzelender worden, niet meer door kunnen pakken
- ☐ depressie
- ☐ afgenomen libido
- ☐ uitgebluste motivatie
- ☐ hartkloppingen
- ☐ dunner wordende huid/slappe huid cellulitis
- ☐ botverlies/botontkalking
- ☐ vaginale droogheid
- ☐ ondefinieerbare pijnen door hele lichaam
- ☐ fibromyalgieachtige klachten
- ☐ meer vet op de buik
- ☐ bleek gezicht
- ☐ dementie
- ☐ droge ogen
- ☐ overgewicht

Testeron Checker

Testosteron verhoogd

- ☐ **haargroei op mannelijke plekken (borst, kaak, bovenlip, armen) bij vrouwen**
- ☐ **verlies van hoofdhaar**
- ☐ **ringvinger (rechts) is langer dan de wijsvinger**
- ☐ acne en/of een vette huid
- ☐ toegenomen lichaamsbeharing
- ☐ extreme ontwikkeling van spieren
- ☐ zwaarder/lage worden stemgeluid
- ☐ agressiviteit/snelle irritatie
- ☐ slapeloosheid/onderbroken slaap
- ☐ hoge bloeddruk
- ☐ instabiele bloedsuikerspiegel/insuline-
- ☐ resistentie
- ☐ verhoogt libido
- ☐ regelmatige spierspasmen
- ☐ hypergevoel, rusteloosheid
- ☐ PCOS (cysten op eierstokken)
- ☐ onvruchtbaarheid vrouw
- ☐ roos
- ☐ onregelmatige menstruatie
- ☐ menstruatie blijft uit
- ☐ bekkenpijn
- ☐ skintags (huidflapjes rond de anus)

Totaal score: _____

Totaal score: _____

Testosteron Checker

Testosteron verlaagd

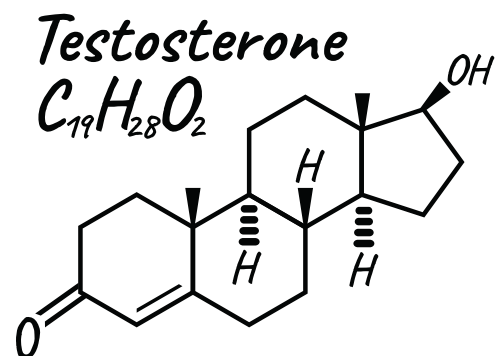
Mogelijke oorzaken verlaagd testosteron:

- 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 testosteron verlagende werking)

Testosteron verhoogd

Mogelijke oorzaken verhoogd testosteron:

- Hormoonproducerende gezwellen in de zaadbal.
- Gezwollen in de bijnier.
- Aangeboren aandoeningen, zoals het adrenogenitaal syndroom.
- Een te hard werkende hypofyse.
- Gebruik van geneesmiddelen die mannelijke hormonen bevatten (anabole steroïden).



Cortisol Checker

Cortisol verlaagd

- ☐ **vermoeidheid (met name bij het ontwaken en in de 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 verergeren door te staan of na stress
- ☐ misselijk of trillen bij te veel stress of vermoeidheid
- ☐ hypoglykemie (drang naar zout/zoet + beverig/trillerig/duizelig/hoofdpijn/zweten bij niet tijdig eten)
- ☐ maar een korte periode zonder eten kunnen
- ☐ lage bloeddruk (de bloeddruk is meestal lager als men zit/staat dan wanneer men ligt)
- ☐ overgevoeligheid voor licht/geluid/geur
- ☐ toename van witte, pigmentloze vlekjes op huid/hyperpigmentatie van de huid
- ☐ slaapproblemen
- ☐ allergieën en autoimmunititeit
- ☐ eczeem en psoriasis
- ☐ laag libido
- ☐ PMS
- ☐ buikpijn

Cortisol verhoogd

- ☐ **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 zweten
- ☐ depressie/angst
- ☐ haaruitval
- ☐ hoge spierspanning
- ☐ hoge bloeddruk
- ☐ slechte wondheling
- ☐ je herkent veel symptomen van een serotonine en progesteron tekort
- ☐ onregelmatige menstruatie
- ☐ snel blauwe plekken
- ☐ bol gezicht
- ☐ vet vooral op de buik
- ☐ bisonnek
- ☐ dunnere huid
- ☐ vetbult tussen schouderbladen
- ☐ hardnekkig zwembandje

Totaal score: _____

Totaal score: _____



om.dat
met als reden dat; = daar:

Cortisol Checker

Cortisol verlaagd

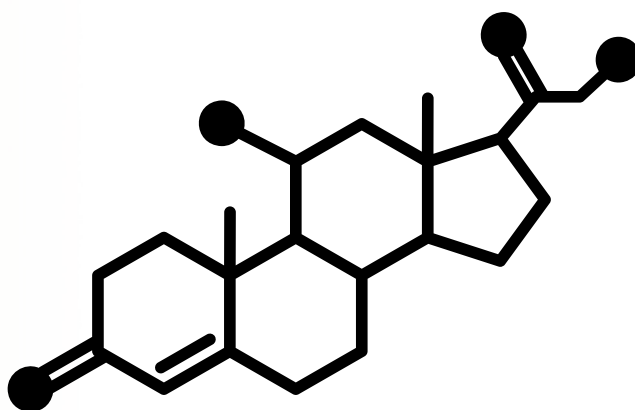
Mogelijke oorzaken verlaagd cortisol:

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

Cortisol verhoogd

Mogelijke oorzaken verhoogd cortisol:

- stress
- zware inspanning
- ziekte
- zwangerschap
- gebruik van de anticonceptiepil
- Te veel cafeïne (in koffie, cola en energiedranken) en andere stimulerende stoffen als theïne (in zwarte en groene thee)



Schildklierhormonen verlaagd

- ☐ **lage lichaamstemperatuur; lager dan 36,5 rectaal gemeten bij het ontwaken**
- ☐ **vocht vasthouden gehele lichaam zonder aanwijsbare oorzaak**
- ☐ **regelmatige ontstekingen/terugkerende ontstekingen (blaasontsteking, vaginale infecties, holteontstekingen)**
- ☐ **hardnekkige obstipatie (ondanks voldoende vet, vezels, vocht etc.)**
- ☐ **vaak wakker of zweten tussen 00:00u en 02:00u '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 of migraine
- ☐ pafferig gezicht in de ochtend
- ☐ weinig energie
- ☐ onvruchtbaarheid
- ☐ depressie zonder oorzaak
- ☐ aankomen zonder te veel eten
- ☐ verlies wenkbrauwhaar aan zijkanten
- ☐ droge huid/harde huid
- ☐ spier- en gewrichtsklachten
- ☐ haaruitval
- ☐ niet goed tegen warmte kunnen
- ☐ cystevorming borsten/eierstokken
- ☐ onverklaarbare spier-, gewrichtsklachten/gewrichtsontstekingen
- ☐ opgezwollen gevoel (soms ook van tong, gezicht, handen, ogen)
- ☐ slechte concentratie
- ☐ slecht geheugen
- ☐ 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: _____

Schildklierhormonen Checker

Schildklierhormonen verhoogd

- ☐ **snelle hardslag**
- ☐ **snel opgewonden/zenuwachtig/opgefokt gevoel (ook zonder reden)**
- ☐ diarree of vaak ontlasting
- ☐ slapeloosheid/onrustige slaap
- ☐ gewichtsverlies ondanks voldoende voeding
- ☐ het altijd 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
- ☐ vermoeidheid
- ☐ bolle uitpuilende ogen

Totaal score: _____

Schildklierhormonen Checker

Schildklierhormonen verlaagd

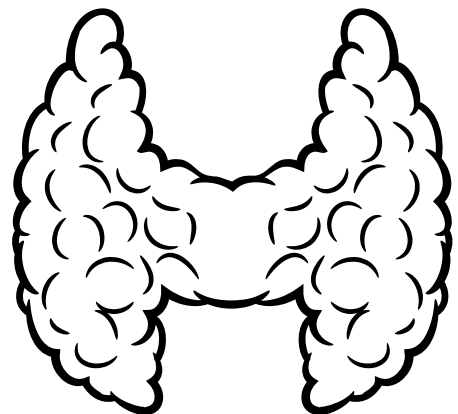
Mogelijke oorzaken verlaagde schildklierhormonen

- ziekte van Hashimoto
- een andere ziekte van de afweer
- een ontsteking van de schildklier na een bevalling
- een operatie aan de schildklier
- bestraling van de hals
- behandeling met radioactief jodium
- medicijnen waar lithium of jodium in zit

Schildklierhormoon verhoogd

Mogelijke oorzaken verhoogde schildklierhormonen:

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



Melatonine Checker

Serotonine Checker

Serotonine verlaagd

- ☐ (snelle) stemmingswisselingen
- ☐ prikkelbare darm, spastische darm
- ☐ gevoelig voor pijn door weersinvloeden
- ☐ depressie, vooral in het najaar/winter
- ☐ vermoeidheid
- ☐ kort lontje
- ☐ slaapproblemen
- ☐ gevoelig voor hoofdpijn en 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 verlaagd

- ☐ veel klachten als van serotonine tekort
- ☐ veel klachten van een te hoog cortisol
- ☐ verhoogde bloedsuikerwaarden, 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 slaapgedrag
- ☐ verminderde concentratie
- ☐ stemmingswisselingen
- ☐ tekorten aan B6, B12, foliumzuur en magnesium (die serotonine moeten omzetten in melatonine)
- ☐ symptomen van een progesteron tekort verhoogde bloeddruk (met name 's nachts)
- ☐ hormonale kanker in ziekte geschiedenis

Totaal score: _____

Dopamine Checker

Dopamine verlaagd

- ☐ (behoefte aan stimulerende middelen als: koffie, suiker, alcohol en 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 Checker

GABA verlaagd

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

Totaal score: ____

Acetylcholine Checker

Dopamine verlaagd

- ☐ achteruitgang/vermindering 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 droomherinneringen

Totaal score: _____

Dhea Checker

DHEA verlaagd

- ☐ alle klachten die ook optreden bij een oestrogeen-, progesteron- of testosteron tekort (DHEA is een grondstof voor de andere geslachtshormonen)
- ☐ weinig oksel- en schaamhaar
- ☐ cellulitis
- ☐ merkbare afname van de libido
- ☐ drogen 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: _____



om.dat
met als reden dat; = daar:

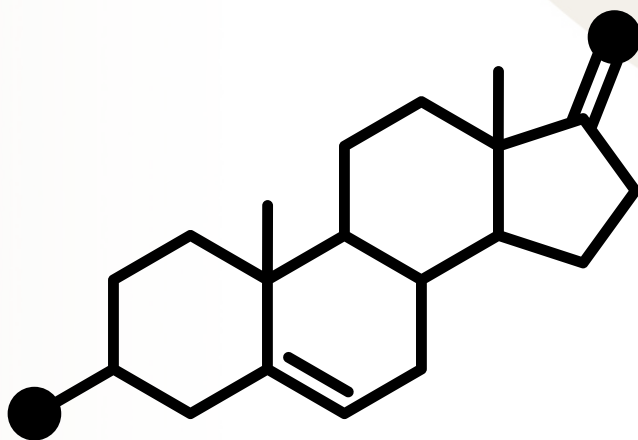
Dhea Checker

Dhea verlaagd

Mogelijke oorzaken verlaagd

DHEA:

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



Groeihormoon Checker

Groeihormoon verlaagd

- ☐ **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 van het lichaam

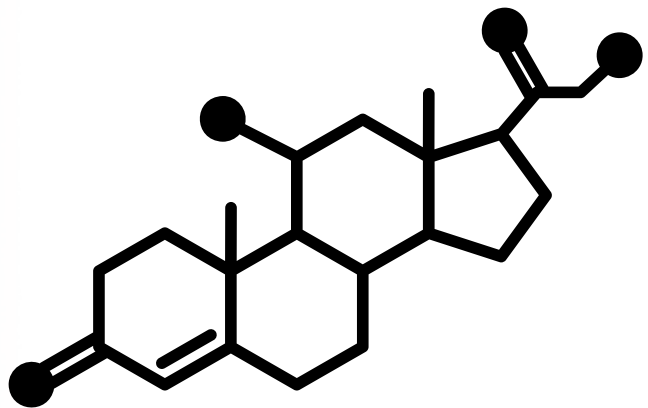
Totaal score: _____

Groeihormoon Checker

Groeihormoon verlaagd

Mogelijke oorzaken verlaagd groeihormoon:

- te lage eiwitinname
- te weinig beweging, waardoor te weinig spieraanmaak
- te veel stress
- te veel cardio training ten opzichte van krachttraining
- te hoge inname van koolhydraten (koek, alcohol, snoep, hapjes etc.) zeker na 20:00u.
- hoger insulineniveaus
- hoog IGF-1 niveau
- leverfunctie verstoord
- te weinig diepte-onafgebroken slaap
- te weinig melatonine (ploegendiensten)
- hoofdtrauma
- klachten van de hypofyse en/of hypothalamus



Insuline Checker

Insuline verlaagd/ wisselend niveau

- ☐ snelle wisseling 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 16:00u - 18:00u 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 serotonine tekort.

Totaal score: ____

Insuline verhoogd/ insuline resistentie

- ☐ hersenen: wazig gevoel en onvermogen te concentreren/te herinneren
- ☐ vermoeidheid, soms fysiek, maar veelal geestelijke uitputting
- ☐ hoge bloedsuikerspiegel, met name nuchtere waarde is hoog
- ☐ opgeblazen gevoel, voornamelijk na het eten van koolhydraten
- ☐ slaperig, 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
- ☐ hogere ontstekingsgevoeligheid
- ☐ veel kleine wratjes in hals/nekgebied

Totaal score: ____

Insuline Checker

Insuline resistentie

Mogelijke oorzaken insuline resistentie

- overgewicht
- veel buikvet of orgaanvet
- metabool syndroom
- een ongezonde leefstijl
- ongezond eten
- te weinig lichaamsbeweging
- onvoldoende slaap
- Erfelijke aanleg
- Hoge inname van sterk bewerkte (geraffineerde) voedingsmiddelen met toegevoegde suikers die de bloedsuiker snel laten stijgen
- Inactief leven
- Chronische stress
- Laaggradige ontstekingen door bijvoorbeeld voedselovergevoeligheden, 'lekkende darm syndroom', onbalans in de darmbacteriën, hoge suikerinname en stress.
- Roken
- Hoge alcohol- en fructoseconsumptie (alcoholische en niet alcoholische leververvetting)
- Zwangerschap (zwangerschapsresistentie en zwangerschapsdiabetes)
- Slaaptekort (slaapgebrek)
- Gebruik van bepaalde medicijnen zoals corticosteroiden

Resultaten Hormoon checker

- Score oestrogeen verlaagd
- Score oestrogeen verhoogd
- Score progesteron verlaagd
- Score progesteron verhoogd
- Score testosteron verlaagd
- Score testosteron verhoogd
- Score cortisol verlaagd
- Score cortisol verhoogd
- Score schildklierhormonen verlaagd
- Score schildklierhormonen verhoogd
- Score serotonine verlaagd
- Score melatonine verlaagd
- Score dopamine verlaagd
- Score GABA verlaagd
- Score acetylcholine verlaagd
- Score DHEA verlaagd
- Score groeihormoon verlaagd
- Score insuline verhoogd/wisselend
- Score insuline verhoogd/insulineresistentie

Resultaten Hormoon checker

Al je scores bij elkaar opgeteld? Welke hormonen zijn er bij jou uit balans? Heb je veel (extreem) hoge scores? Ga dan actief aan de slag met je voeding en leefstijl. Kom je er niet uit dan raad ik je dringend aan hiervoor hulp te zoeken bij een professional.

Het team van MetOmdat® staat voor je klaar.

Stappen die je vandaag als kunt zetten om je hormonen positief te beïnvloeden:

- Optimale voeding
- Regulatie van stress
- Een gezonde spijsvertering
- Het vermijden van hormoonverstorende stoffen in voeding, cosmetica etc.
- Dagelijks bewegen

www.metomdat.nl