Apta Voedingsadvies hormonale test

**Vul deze lijst in als je op consult komt voor hormonale klachten.**

**Email de lijst naar** **info@voedingsadviesrotterdam.nl**

**Naam………………………………………………………………………………………………………………..**

**Email………………………………………………………………………………………………………………..**

Algemene test

**Heb ik oestrogeendominantie?**

* Slaapstoornissen
* Poliepen in de baarmoeder
* Zink- en magnesiumtekort
* Vocht vasthouden
* Endometriose
* Adenomyose (het baarmoederslijmvlies dringt de spierlaag van de baarmoeder binnen waardoor menstruaties pijnlijker en heviger worden. Ontstaat vooral in de jaren voor de overgang.)
* Zware menstruaties met veel bloedverlies
* Prikkelbaar
* Candidiasis
* Depressie
* Hoofdpijn
* Stemmingswisselingen
* Pijnlijke en gespannen borsten
* Menstruele migraine
* Osteoporose
* Acne
* Menstruatie korter dan 4 dagen
* Menstruatiecyclus korter dan 28 dagen
* Pijnlijke gewrichten
* Meer vetopslag in kuiten, bovenbenen en billen
* Prostaatkanker
* Vleesbomen in de baarmoeder
* Bloedverlies na de menopauze
* Oestrogeenafhankelijk tumoren zoals baarmoederkanker of borstkanker

## Test voor vrouwen in de overgang (vanaf circa 40 jaar)

**Burnoutsymptomen door uitgeputte bijnier**

* Lage bloeddruk
* Spierzwakte
* Snel zweten
* Allergie en auto-immuunziekten
* Vermoeidheid
* Angst
* Nervositeit
* Licht in het hoofd
* Misselijk bij stress
* Algehele zwakte
* Duizeligheid
* Snel geirriteerd
* Ongeduldig
* Beverig
* Hypoglykemie(lage bloedsuikerspiegel)
* Drang naar zout/zoet
* Verminderd libido
* Donkere cirkels onder de ogen
* Gevoelig voor scherp licht, sterke geuren en harde geluiden
* Moeite met slapen en opstaan
* Algehele zwakte

**Te veel cortisol ten opzichte van DHEA**

* Bol gezicht
* Hoge bloeddruk
* Slaapstoornissen
* Laag libido
* Onderdrukking ontstekingsreacties (soms is niet verkouden worden helemaal niet gezond)
* Toegenomen vet op de buik en bovenarmen
* Symptomen van een lagere insulinegevoeligheid

**Oestrogeen tekort**

* Botontkalking
* Depressie
* Vaginale droogheid
* Opvliegers
* Onvruchtbaarheid
* Gewrichtsklachten
* Hartkloppingen
* Nachtzweten
* Obstipatie
* Geheugenproblemen

**Trage Schildklier**

* Koude handen en voeten
* Haaruitval (dun haar)
* Droge huid
* Trage hartslag
* Spataderen of couperose
* Vocht vasthouden in enkels en handen
* Dunner worden van de wenkbrauwen, vooral aan de buitenkant
* Gezwollen schildklier, ook wel struma genoemd
* Breekbare, langzaam groeiende nagels
* Overmatige eeltvorming op de hielen
* Spierkrampen en of gewrichtspijn
* Obstipatie
* Verhoogde cholesterolwaarden
* Depressieve klachten