

# DEZE MENSEN BEHAALDEN SUCCES MET DE HORMOONFACTOR

MELANIE

## \* Geen menstruatie

Door onbewerkt te eten en natuurlijke ingrediënten te gebruiken is haar menstruatie teruggekomen. Na twee jaar niet ongesteld te zijn geweest, is ze weer volledig gezond!

NAZMIYE

## \* Hormonale migraine

Cold turkey is ze gestart met het elimineren van (verborgen) suiker, gluten en zuivel. Door de verbeterde hormoonbalans verdween haar hormonale migraine. Nooit meer hoofdpijn! Haar huisarts stond versteld.

TINE

## \* Overgangsklachten

Ze veranderde haar voeding, haalde supplementen in huis, ging actiever leven, en ging slimmer om met stress. Het is het beste cadeau dat ze haar lijf kon geven. Indra weet nu dat de overgang geen kwelling hoeft te zijn.

CYNTHIA

## \* Moeilijk zwanger worden

Het progesteronniveau is een belangrijk aandachtspunt voor wie als 35-plusser zwanger wil worden. Cynthia ging aan de slag met tips uit De hormoonfactor en gebruikte progesteron op advies van de Hormoonpoli. Zo raakte ze toch nog in verwachting!

**EN WANNEER PAK JIJ JOUW KLACHTEN AAN?  
START DIRECT!**

Heel veel vrouwen hebben op enig moment in hun leven last van klachten of aandoeningen die in verband staan met hun hormonen. Steeds meer vrouwen willen daarbij meer dan alleen een standaard recept ontvangen, zij zoeken betrouwbare informatie over wat zij zelf kunnen doen aan het verbeteren van deze klachten. Wij dragen dit boek op aan alle vrouwen die last hebben van hormoonklachten en zich daar niet bij neerleggen: vrouwen die met een integrale aanpak zelf de klacht vanuit de kern op willen lossen.

**Ir. Ralph Moorman en Drs. Barbara Havenith**

# HORMOON BALANS

VOOR VROUWEN

BARBARA HAVENITH & RALPH MOORMAN

1e druk, oktober 2015  
2e druk, november 2015  
3e druk, januari 2017  
4e druk september 2018  
5e druk april 2020  
6e druk juli 2021

©2020 Moorman BV, Amsterdam Alle rechten voorbehouden

Ontwerp binnenwerk: Bruno Heemskerk  
Omslagontwerp: Bruno Heemskerk  
Redactionele begeleiding: Astrid Zwart  
Graphics: Paul Mouwes  
Foto's: William Rutten e.a.  
ISBN/EAN: 978 90 822359-9-9/NUR 860

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Voorwoord

**H**ormonen zijn stoffen die door specifieke cellen in het lichaam worden aangemaakt, via de bloedbaan worden getransporteerd en invloed hebben op cellen elders in het lichaam.

Hormonen spelen een belangrijke rol in vele fasen van het leven van vrouwen én mannen. Het is goed te weten dat vrouwen ook mannelijke hormonen hebben en andersom. Naast geslachtshormonen bestaan er nog vele andere hormoonsystemen zoals bijvoorbeeld schildklier- en bijnierhormonen, en hormoongerelateerde ziektes zoals diabetes en auto-immuunziekten. Ook hier is sprake van duidelijke geslachtsverschillen.

Hormonen hebben grote invloed op het leven van vrouwen. Dat kan variëren van klachten die samengaan met hormoonveranderingen tijdens de menstruatiecyclus, algemene ziektes die beïnvloed worden door hormoonveranderingen, veranderende hormoonspiegels bij vrouwen met een stoornis in de werking van de eierstokken, veranderingen vanwege het gebruik van hormonale anticonceptie, hormoonveranderingen tijdens zwangerschap en borstvoeding, de invloed van hormonen op het ontstaan van borstkanker en tot slot de plotselinge vermindering in de productie van het vrouwelijke hormoon na de overgang en de daarmee gepaard gaande klachten en lange termijn gezondheidsconsequenties. Als vrouwen binnenkort honderd

gaan worden – en dat wordt vaak beweerd – dan zal de helft van hun leven zonder vrouwelijk hormoon zijn. Veel van deze onderwerpen krijgen onvoldoende aandacht en wij weten er vaak weinig van.

Er is geen vrouw op de wereld die niet ergens in haar leven geconfronteerd wordt met klachten of problemen die samenhangen met hormonen. Wat een uitstekend idee van de auteurs van dit boek om deze complexe materie op een toegankelijke maar medisch verantwoorde manier op een rijtje te zetten.

Hormonen zijn overal en hormonen bepalen – in vele opzichten – het leven van de vrouw. Een beter begrip van wat er speelt gaat zeker helpen bij acceptatie van ongemak. Het is goed om te weten dat je er soms zelf ook wat aan kunt doen, en dat in andere gevallen behandeling zinvol is. Het is de auteurs van dit boek uitstekend gelukt om een leesbaar boek te schrijven en zij zullen de Nederlandse vrouw hiermee een grote dienst bewijzen.

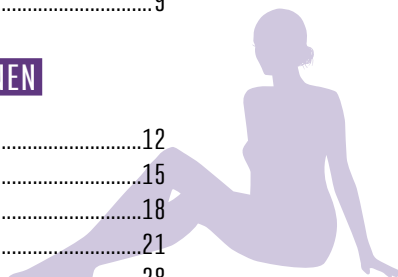
Prof. Dr. B.C.J.M. Fauser, gynaecoloog

# Inhoud

Inleiding.....	9
----------------	---

## DEEL 1 WAT JIJ MOET WETEN OVER JOUW HORMONEN

01. Hormonen, wat zijn het en hoe werken ze? .....	12
02. Hoe het hormonale systeem uit balans kan raken.....	15
03. De aansturing van het hormonale systeem .....	18
04. 14 belangrijke hormonen .....	21
05. De vrouwelijke cyclus in woord en beeld.....	28
06. De aanmaak van geslachtshormonen .....	34



## DEEL 2 HOE JIJ WEER IN BALANS KOMT

07. De invloed van leefstijl .....	41
08. 10 leefstijltips .....	42
09. Beweeg veel en train regelmatig .....	50
10. Verminder stress .....	54
11. 14 tips voor een goede nachtrust .....	56
12. Het immuunsysteem in balans .....	60
13. Geslachtshormonen in balans .....	65
14. Bijnierhormonen in balans .....	70
15. Schildklierhormonen in balans .....	76
16. Insuline in balans .....	81



## SUCCESVERHALEN

Gelukkig toch nog zwanger, Cynthia.....	20
Hormonale migraine verdwenen en meer energie, Nazmiye.....	27
Menstruatie weer terug in het ritme, Floor .....	33
Na PCOS weer ongesteld, Melanie .....	63
Trage schildklier trekt weer vlot, Dewi .....	75
Probleemloos de menstruatie door, Gina .....	80
Overgangsklachten opgelost, Tine .....	148



## DEEL 3 40 VROUWENKLACHTEN OPGELOST

17 Vrouwenklachten, oorzaken en remedie .....88

Acne.....	89	Misselijkheid in de zwangerschap.....	117
Afwijkende uitstrijkjes .....	90	Myomen (vleesbomen) .....	119
Alopecia androgenetica .....	93	Osteoporose.....	120
(haarverlies)		Overgangsklachten .....	122
Baarmoederkanker.....	95	PCOS.....	125
Bacteriële vaginose .....	96	PMS.....	127
Blaasontsteking.....	97	Pijn bij vrijen.....	128
Borstkanker .....	98	Pijnlijke eisprong .....	130
Cellulite .....	101	Poliepen in de baarmoeder .....	131
Cysten in de eierstokken.....	102	Postpartum depressie .....	132
Endometriose .....	103	Postpartum thyreoïditis.....	134
Galstenen .....	105	(schildklierproblemen na	
Hart- en vaatziekten.....	106	de zwangerschap)	
na de menopauze		Tekort aan seksueel verlangen.....	135
Hevig menstrueel bloedverlies .....	108	Urineverlies .....	136
Hoog prolactinoom.....	109	Vaginale droogheid.....	137
Lactatieproblemen .....	110	Vaginale schimmelinfectie.....	138
Lichen sclerosus.....	111	Verzakking .....	140
(huidaandoening)		Vruchtbaarheidsproblemen .....	141
Lipoedeem.....	113	Zwangerschapsdepressie.....	144
Mastopathie (pijnlijke borsten).....	113	Zwangerschapsdiabetes.....	145
Menstruatiepijn .....	114	Zwangerschapsmasker.....	146
Migraine .....	115		

## BIJLAGEN

1. Mammografie, wel of niet? .....	151
2. Anticonceptie.....	155
3. Veel gebruikte voedingssupplementen .....	163
4. Maandverband of tampons? .....	173
5. Oestrogeendominantie bestrijden: wat kan je doen? .....	175
Dankwoord .....	178
Hormoonbalans voor vrouwen in 1 minuut .....	179
Register.....	180
Bronnen.....	183







## INLEIDING

# Vrouwelijke hormoonklachten

**B**ij de eerste druk van dit boek in 2015 leek het pleidooi voor leefstijlgeneeskunde nog te passen in het palet van de complementaire geneeskunde. Nu in 2021 is dit perspectief behoorlijk veranderd. Steeds meer artsen omarmen leefstijlgeneeskunde als een belangrijke ondersteuning bij de behandeling van chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, reuma en MS. De Vereniging Arts en Leefstijl krijgt er dagelijks leden bij. Het enorme effect van een gezonde leefstijl is reeds in vele wetenschappelijke studies aangetoond. Zo zoetjesaan begint leefstijl-geneeskunde ook door te dringen tot de officiële richtlijnen van huisartsen en medisch specialisten, al ligt de focus toch nog veelal op het voorschrijven van medicijnen.

Het is inmiddels duidelijk dat vrijwel alle vrouwelijke hormoonklachten te beïnvloeden zijn door je levensstijl. Dit gaat niet alleen om het voorkomen ervan, maar ook om een ondersteunende werking bij de behandeling door huisarts of gynaecoloog. Bij eenmaal ontstane vrouwelijke hormoonklachten is symptoombestrijding soms onvermijdelijk. Zo kan hormonale medicatie of operatief ingrijpen noodzakelijk zijn. Maar als tegelijkertijd aan de oorzaken in de levensstijl gewerkt wordt zal medicatie bij veel klachten minder nodig zijn, alleen tijdelijk of soms zelfs overbodig zijn. Niet alleen kunnen hormonale klachten zo verminderen, ook kan het optreden van bijna

alle chronische welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes maar ook bepaalde vormen van kanker, voorkomen worden.

In dit boek vindt een unieke samensmelting plaats. Ralph Moorman van De hormoonfactor is levensmiddelentechnoloog en heeft zich gespecialiseerd in de relatie tussen levensmiddelen (voeding) en gezondheid (hormonen) en Barbara Havenith van de Hormoonpoli is gynaecoloog, regulier geschoold én thuis in functionele geneeskunde. Ze benaderen ieder vanuit hun eigen expertise het onderwerp en komen zo tot een synergie. Zo kun je jouw hormoonklachten van twee kanten aanpakken en écht oplossen.

In het eerste deel van dit boek worden de werking van de vrouwelijke cyclus en hormonen tot in detail uitgelegd. In deel twee worden de symptomen en oorzaken van onbalans tussen deze hormonen én de basistips op het gebied van voeding, training en stressreductie behandeld.

Het is belangrijk om deel een en twee goed door te lezen, omdat je deze basiskennis nodig hebt om het derde deel goed te kunnen begrijpen. In het derde deel staan de specifieke vrouwelijke hormoonklachten uitgewerkt: bij iedere klacht de uitleg, de symptomen, de oorzaken, wat de arts doet en wat je zelf kan doen. Regelmatig wordt naar deel 1 verwezen als geheugensteuntje.





# WAT JIJ MOET WETEN OVER JOUW HORMONEN

# Hormonen, wat zijn het en hoe werken ze?

**H**ormonen zijn stoffen die lichaamscellen opdrachten geven. En dat is weer nodig om ons lichaam in stand te houden, ons voort te planten, de stofwisseling op gang te houden en adequaat te kunnen reageren op gevaar door te vechten of vluchten als dat nodig is. Daarom meten het zenuwstelsel voortdurend belangrijke dingen zoals de bloeddruk, temperatuur, het bloedsuikergehalte, ontstekingsniveau en of er weefselafbraak (een wond of andere schade) is geweest die hersteld moet worden.

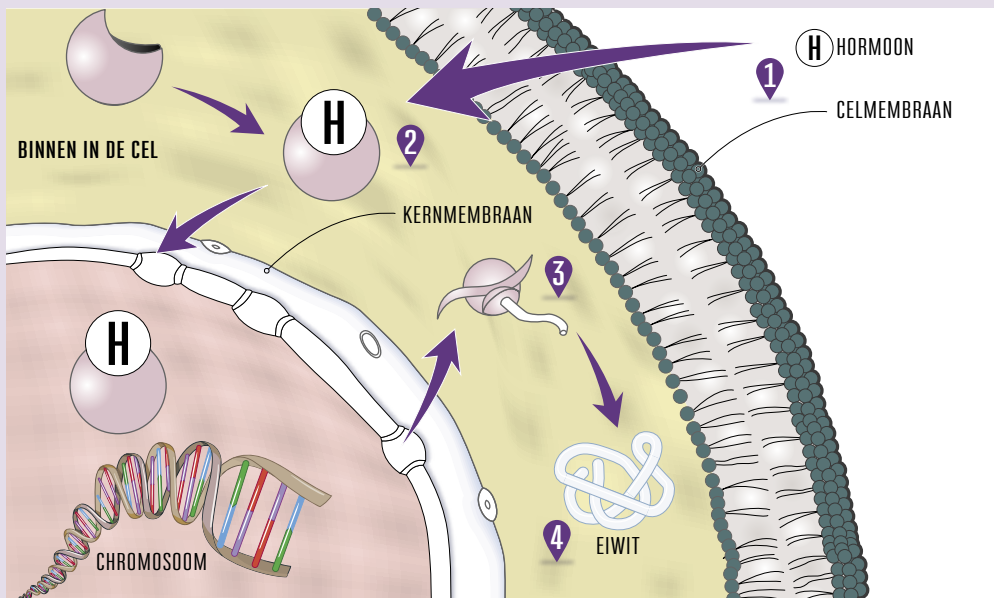
Daarnaast signaleert het lichaam of er bijvoorbeeld gevaar dreigt, of dat er mogelijk een geschikte partner voor de voortplanting voorbijkomt. Of dit niet genoeg is, meet het lichaam ook allerlei ritmes, zoals het dag- en nachtritme, een maandelijks cyclus en neemt het ook seizoenen waar. Ons hor-

We zijn vaak haastig en gestrest, voeding staat door sterke bewerkingen steeds verder af van wat natuurlijk is.

moonsysteem reageert op deze informatie en zorgt ervoor dat alles goed blijft functioneren, met zo min mogelijk lichamelijke klachten.

Maar in de huidige tijd wordt dat systeem behoorlijk op de proef gesteld. De signalen die het zenuwstelsel meet zijn namelijk steeds minder 'natuurlijk'. We zijn vaak haastig en gestrest, voeding staat door sterke bewerkingen steeds verder af van wat natuurlijk is, we worden meer en meer blootgesteld aan chemische en zelfs toxische stoffen, we bewegen minder en we zitten hele dagen in kunstmatig licht. Tja... daar raakt het hormoonstelsel van in de war. Want zo snel gaat de evolutie niet; mensenlichamen en mensengenen zijn gemaakt voor de omgeving en omstandigheden waarin mensen oorspronkelijk leefden, ze kunnen zich niet snel genoeg aanpassen aan alle veranderingen. Dit kan zich vertalen in allerlei lichamelijke klachten, zoals een verstoorde cyclus, onvruchtbaarheid, overgangsklachten, schildklierproblemen of een burn-out.

Hormonen worden aangemaakt door klieren. Het bloed voert de hormonen door het lichaam naar waar ze nodig zijn. Meestal zijn



## Werking van de geslachtshormonen op celniveau

In de afbeelding wordt de werking van geslachtshormonen weergegeven. Geslachtshormonen zijn progesteron, oestrogeen en testosteron (en de voorlopers ervan, DHEA en pregnenolone en het van testosteron afgeleide dihydrotestosteron). Het hormoon kan bijvoorbeeld in de cel opdracht geven om eiwitten aan te maken. Zo kan testosteron de opdracht geven om meer spiereiwit aan te maken, zodat spieren kunnen groeien. Ook kan een hormoon celdeling en dus weefselgroei in gang zetten. Zo kan oestrogeen de celkern opdracht geven te gaan delen. Een gevolg is dat baarmoederslijmvlies dikker wordt, of dat een vochtblaasje

(follikel) rondom een rijpende eikel groeit. Maar oestrogeen kan ook aan een cel in het bot de opdracht geven om botweefsel te repareren. Progesteron kan aan de kernen van cellen in het baarmoederslijmvlies de opdracht geven dat de cellen rijper moeten worden, zodat het slijmvlies geschikt wordt om een eikel in te laten nestelen. Als het DNA in een celkern te veel afwijkingen heeft kan progesteron er ook voor zorgen dat de cel doodgaat (dit heet apoptose). De geslachtshormonen kunnen alleen die cellen aan het werk zetten die receptoren hebben waar zij op passen, vergelijkbaar met een sleutel die op een slot past. In een

vrouwenlichaam hebben bijna alle cellen receptoren voor oestrogeen: in de baarmoeder, eierstok, vagina, huid, haar, bot, bloedvaten, borsten, hersenen.

1. Hormoon is geslachtshormoon.
2. Hormoon dat vastzit op een receptor (er zitten ook receptoren op de celmembranen en binnen in de cel, bijvoorbeeld op de celkern).
3. Hormoon dat zorgt voor aanmaak van eiwitten.
4. De blauwdruk om het eiwit te maken wordt in de celkern gemaakt. Binnen in de cel wordt dan vanuit die blauwdruk het eiwit gemaakt.