

Cortisol dagprofiel test + DHEA:

De verhouding tussen stresshormoon cortisol en anti-stresshormoon DHEA

Het hormoon cortisol wordt ook wel het stresshormoon genoemd; de waarde ervan is bepalend voor de activiteit van je stressgevoeligheid. Het hormoon DHEA is een anti-stress-hormoon en compenseert de effecten van cortisol. Met de speekseltest cortisol profiel + DHEA krijg je inzicht in de niveaus en verhouding tussen de verschillende hormonen.

Hoe gaat jouw lichaam om met stress?

De speekseltest cortisol profiel + DHEA geeft inzicht in je cortisolniveau en je DHEA niveau en toont ook de verhouding tussen deze hormonen. Stresshormoon cortisol

Je cortisol waarde is mede bepalend voor de activiteit van je stressgevoeligheid. Cortisol wordt in de bijnier aangemaakt. Als je gedurende een lange periode veel stress ervaart maakt de bijnier te lang veel cortisol aan waardoor deze uitgeput kan raken. Dit wordt een burn-out genoemd. Veel mensen hebben last van een te laag of te hoog cortisol level wat kan leiden tot de volgende klachten:

Slechte nachtrust

Normaal zakt het cortisolniveau 's nachts waardoor je tot rust kunt komen. Wanneer deze waardes constant te hoog zijn gebeurt dit echter niet. Het gevolg is dat je niet in slaap kunt vallen of vaak wakker wordt. Daarnaast is cortisol een antagonist van melatonine, wat ook wel het slaaphormoon wordt genoemd. Als je cortisolniveau te hoog is, kan het slaaphormoon melatonine niet opkomen omdat deze hormonen elkaar tegenwerken.

Vermoeidheid

Hoewel je misschien zou denken dat cortisol je meer energie geeft, kun je jezelf door een hoog niveau juist erg moe voelen. Een hoog cortisolniveau kan de bijnieren namelijk uitputten (burn-out). Hierdoor kun je chronisch vermoeid raken. Je kunt het zo zien, als je een lange periode teveel stress hebt gehad en veel cortisol aanmaakt dan komt er een keerpunt waarbij je bijnier stopt met aanmaken van cortisol. Dit wordt ook wel bijnieruitputting genoemd. Op dat moment schiet je in een burn-out en heb je geen energie meer.

Een verminderd immuunsysteem

Cortisol zorgt ervoor dat lichaamsfuncties die niet nuttig zijn tijdens een vecht-of-vluchtreactie op een laag pitje worden gezet. Een voorbeeld hiervan is het immuunsysteem. Door een hoge cortisolwaarde ben je dan ook een stuk vatbaarder om ziek te worden.

Gewichtstoename (met name in de buikstreek)

De meeste receptoren voor cortisol bevinden zich in de buikstreek. Wanneer je cortisolgehalte hoog is, houd je daarom meer vet vast in dit gebied. Het lichaam denkt namelijk dat je deze energie hard nodig zult hebben tijdens een gevaarlijke situatie. Zelfs wanneer je gezond eet en regelmatig beweegt is het mogelijk dat je buikvet minder snel kwijtraakt als je hoge cortisolwaardes hebt.

Meer behoefte aan suikers

Cortisol is verantwoordelijk voor het herstellen van de energiebalans in het lichaam. Hierdoor heb je bij hoge cortisolwaardes meer trek in suikers. Als je te veel suiker eet, schommelt de bloedsuikerspiegel waardoor je steeds opnieuw behoefte hebt aan suikers.

Verandering van de bloeddruk

Er vindt een verandering van de bloeddruk plaats omdat het lichaam zich voorbereidt op een vecht-of-vluchtreactie. Wanneer dit blijft gebeuren, kun je een hoge of juist lage bloeddruk krijgen.

Verlaagd libido

Cortisol veroorzaakt een verstoorde hormoonbalans. Wanneer dit niveau een lange tijd verhoogd is kan dit zorgen voor een verminderd libido.

Nerveus gevoel

Doordat je veel stresshormoon aanmaakt ervaar je ook veel stress. Hierdoor kun je jezelf regelmatig overweldigd, angstig of paniekerig voelen.

Anti-stresshormoon DHEA

DHEA wordt bij de mens in grote hoeveelheden aangemaakt door de bijnieren op leeftijden tussen de 20 en 30 jaar, de productie neemt daarna langzaam af. DHEA wordt ook wel het anti-stresshormoon genoemd vanwege de bewezen positieve werking op het humeur en bij depressiviteit. Als je veel stress hebt wordt er meer cortisol aangemaakt, vervolgens neemt de aanmaak van DHEA toe om het cortisolniveau te reguleren. Dit voorkomt dat het cortisolniveau voor een langere periode hoog is wat een negatieve invloed heeft op spieren, hersenen, het immuunsysteem en stressklachten. Naast een regulerende werking, zijn er aanwijzingen dat DHEA het afweersysteem ondersteunt, je geheugen kan verbeteren en overgewicht helpt te verminderen. Het is belangrijk om te weten dat bij stressklachten, zoals een burn-out, vaak als eerste de productie van cortisol sterk afneemt (bijnier uitputting), in een later stadium wordt ook het DHEA niet meer goed aangemaakt en in een nog later stadium daalt ook het testosteronniveau.

Afnamemomenten

Cortisol

- 1e sample direct na het ontwaken afnemen
- 2e sample 3 á 4 uur later afnemen

DHEA

Voor DHEA hebben we 5 afnamemomenten nodig, uit de 5 samples wordt een gemiddelde berekend. Je dient ieder half uur een sample af te nemen, bijvoorbeeld tussen 07:00 en 09:00 uur, om de 30 minuten.

Mannen dienen de samples tussen 06.00 en 08.00 uur af te nemen.

Let op dat je de tijd van afname goed invult en op het juiste buisje plakt

