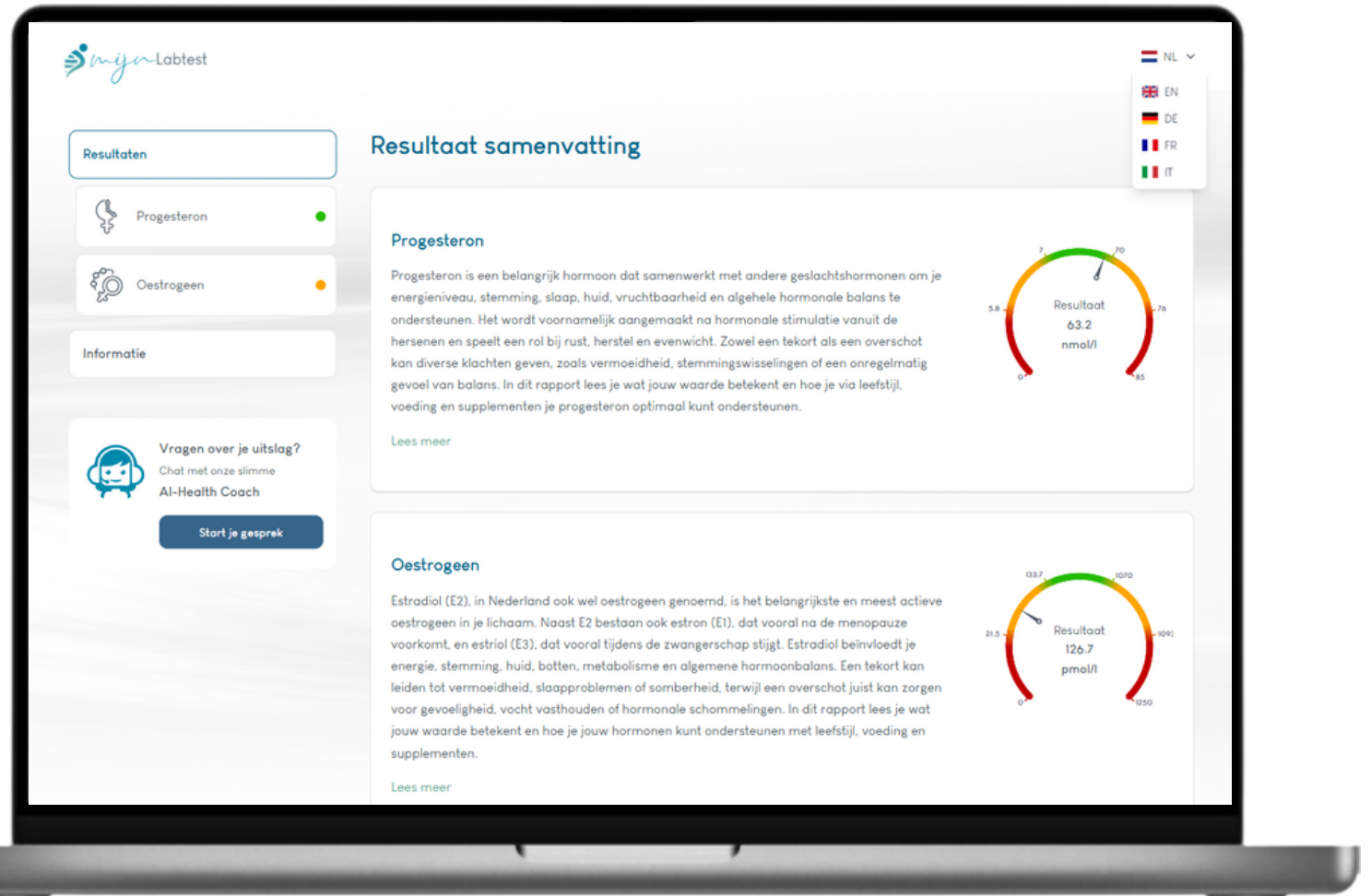




Resultaten



Progesteron



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

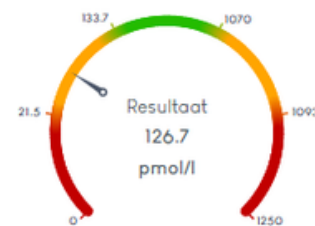
Progesteron

Progesteron is een belangrijk hormoon dat samenwerkt met andere geslachtshormonen om je energieniveau, stemming, slaap, huid, vruchtbaarheid en algehele hormonale balans te ondersteunen. Het wordt voornamelijk aangemaakt na hormonale stimulatie vanuit de hersenen en speelt een rol bij rust, herstel en evenwicht. Zowel een tekort als een overschot kan diverse klachten geven, zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen of een onregelmatig gevoel van balans. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent en hoe je via leefstijl, voeding en supplementen je progesteron optimaal kunt ondersteunen.

[Lees meer](#)


Oestrogeen

Estradiol (E2), in Nederland ook wel oestrogeen genoemd, is het belangrijkste en meest actieve oestrogeen in je lichaam. Naast E2 bestaan ook estron (E1), dat vooral na de menopauze voorkomt, en estriol (E3), dat vooral tijdens de zwangerschap stijgt. Estradiol beïnvloedt je energie, stemming, huid, botten, metabolisme en algemene hormoonbalans. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, slaapproblemen of somberheid, terwijl een overschot juist kan zorgen voor gevoeligheid, vocht vasthouden of hormonale schommelingen. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent en hoe je jouw hormonen kunt ondersteunen met leefstijl, voeding en supplementen.

[Lees meer](#)


Resultaten



Progesteron



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

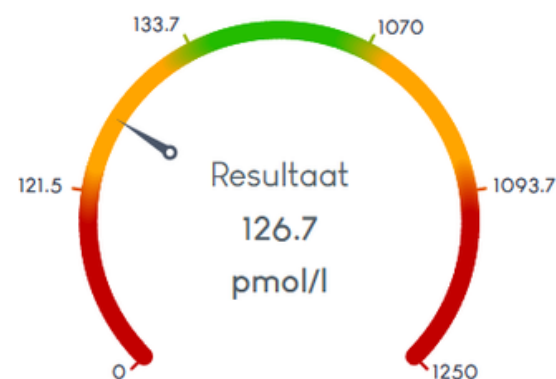
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Oestrogeen

Estradiol (E2), in Nederland ook wel oestrogeen genoemd, is het belangrijkste en meest actieve oestrogeen in je lichaam. Naast E2 bestaan ook estron (E1), dat vooral na de menopauze voorkomt, en estriol (E3), dat vooral tijdens de zwangerschap stijgt. Estradiol beïnvloedt je energie, stemming, huid, botten, metabolisme en algemene hormoonbalans. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, slaapproblemen of somberheid, terwijl een overschot juist kan zorgen voor gevoeligheid, vocht vasthouden of hormonale schommelingen. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent en hoe je jouw hormonen kunt ondersteunen met leefstijl, voeding en supplementen.



Resultaten



Progesteron



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

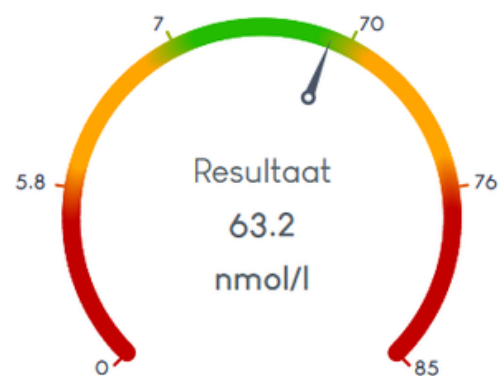
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Progesteron

Progesteron is een belangrijk hormoon dat samenwerkt met andere geslachtshormonen om je energieniveau, stemming, slaap, huid, vruchtbaarheid en algehele hormonale balans te ondersteunen. Het wordt voornamelijk aangemaakt na hormonale stimulatie vanuit de hersenen en speelt een rol bij rust, herstel en evenwicht. Zowel een tekort als een overschot kan diverse klachten geven, zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen of een onregelmatig gevoel van balans. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent en hoe je via leefstijl, voeding en supplementen je progesteron optimaal kunt ondersteunen.



Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je oestrogeen te verhogen of te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen die je oestrogeenbalans ondersteunen
3. Meest voorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Leer meer over oestrogeen (geüpdatet met uitleg cyclus en afnamemoment)
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting verstandig is

Tips om oestrogeen te beïnvloeden



Voeding

- Voeg lijnzaad toe aan je voeding: rijk aan lignanen die oestrogeen moduleren
- Eat meer kruisbloemige groenten (broccoli, spruiten): ondersteunen natuurlijke

Toelichting wanneer bij de registratie een verkeerde cyclusfase is opgegeven

Voor de interpretatie van progesteron is het belangrijk dat de juiste cyclusfase wordt geregistreerd, omdat de hormoonwaarden gedurende de maand sterk veranderen. Wanneer bij de registratie een verkeerde fase is gekozen, kan de uitslag anders lijken dan verwacht. Om dit goed te kunnen plaatsen, vind je hieronder alle officiële laboratoriumreferentiebereiken voor progesteron.

Follikelfase: 0,19–2,83 nmol/L

Ovulatiefase: 0,38–38,2 nmol/L

Luteale fase: 5,82–76 nmol/L

Postmenopauze: 0–0,41 nmol/L

Mannen: 0–0,45 nmol/L

Als de verkeerde fase is opgegeven, kan een waarde onterecht als te laag of te hoog worden gezien. Een lage waarde kan bijvoorbeeld normaal zijn wanneer de meting eigenlijk in de follikelfase plaatsvond, terwijl een hogere waarde logisch kan zijn wanneer de bloedafname dichterbij de ovulatie of luteale fase lag. Dankzij de referentiebereiken hierboven kun je jouw resultaat altijd in de juiste hormonale context plaatsen, ongeacht wat er bij de registratie is ingevuld. Verdere informatie over jouw specifieke uitslag vind je op de volgende pagina's van dit rapport.

In dit rapport lees je:

- Tips om je progesteron te verhogen
- Top 10 voedingsmiddelen die progesteron ondersteunen
- Veelvoorkomende symptomen bij een te laag of te hoog progesteron
- Leer meer over progesteron
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Uitgebreid supplementenadvies
- Wanneer is het verstandig om een nameting te doen

iv. Zvete dar doppel – ondersteunt progesteronbindings indirect

Veelvoorkomende symptomen

Bij te laag oestrogeen

- Vermoeidheid door minder efficiënte energiestofwisseling
- Droge huid door lagere collageensynthese
- Stemmingsklachten door minder serotonineactiviteit
- Slechte slaap door verstoorde hormoonritmes
- Gewrichtsklachten door verminderde bindweefselondersteuning

Bij te hoog oestrogeen

- Vocht vasthouden door verhoogde waterretentie
- Gevoelige borsten door verhoogde oestrogeenreceptoractiviteit
- Buik- en heupvet door hormonale lipogenese
- Stemmingswisselingen door fluctuaties in neurotransmitters
- Hoofdpijn of migraine door hormonale gevoeligheid

Leer meer over oestrogeen

(geüpdatet met uitleg cyclusfluctuaties & waarom testen in de folliculaire fase)

Oestrogeen is een verzamelnaam voor drie belangrijke hormonen: estradiol (E2), estron (E1) en estriol (E3). Estradiol is hiervan de krachtigste en meest actieve vorm en speelt een sleutelrol in energie, stemming, libido, cognitie, huidkwaliteit, vetverdeling en botgezondheid. Hoewel oestrogeen vaak als "vrouwelijk hormoon" wordt gezien, is het voor iedereen belangrijk – ook bij mannen is estradiol essentieel voor vruchtbaarheid, hersenfunctie, botdichtheid en cardiovasculaire gezondheid.

Bij mensen met een natuurlijke menstruatiecyclus beweegt estradiol in een herhalend patroon door de maand heen. Tijdens de folliculaire fase (dag 1 t/m ± 14) is estradiol relatief laag en stabiel aan het



😴 Stress & ontspanning

- Pas ademhalingsoefeningen of meditatie toe: verlaagt cortisol
- Neem regelmatig pauzes: voorkomt stressopbouw
- Slaap 7-9 uur per nacht: ondersteunt hormonale aanmaak
- Beperk schermgebruik 's avonds: bevordert melatonine en hormoonritmes
- Ga vaker naar buiten: zonlicht helpt je dag-nachtritme stabiliseren



💊 Supplementen (beknopt)

- Magnesium: ondersteunt oestrogeenmetabolisme
- Vitamine B6 en B12: belangrijk voor hormoonafbraak
- DIM: ondersteunt gezonde oestrogeenafbraak
- Omega-3: vermindert ontsteking en hormonale schommelingen
- Ashwagandha: verlaagt stresshormonen