



NL

Menu

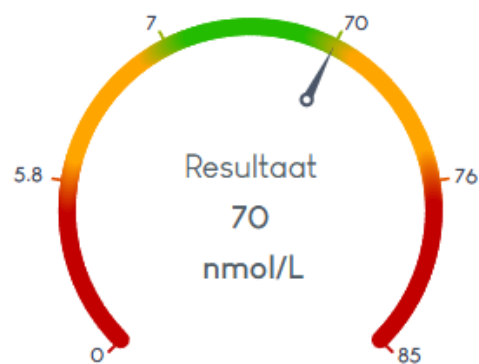
Resultaten



Progester...

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.





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 meting te doen

Tips om je progesteron te verhogen





NL ▾

Menu

Resultaten



Progester...

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

Menu

Resultaten



Progester...

verstoren.



Supplementen

- Vitamine B6 voor progesteronconversie.
- Magnesium voor ontspanning en hormonale stabiliteit.
- Zink als belangrijke cofactor in hormoonaanmaak.
- Vitex Agnus Castus (monnikspeper) om de natuurlijke aansturing richting progesteron te ondersteunen.
- Omega-3 vetzuren voor vermindering van ontstekingen en ondersteuning van hormonale balans.