

Hormoon profiel Man:

Krijg inzicht in de hormonale balans met deze test

De speekseltest hormonen voor mannen geeft inzicht in de hormonen [cortisol](#), [testosteron](#) en [DHEA](#) en toont de verhouding tussen de verschillende hormonen. Deze hormonen spelen een rol bij verschillende lichaamsprocessen zoals het reguleren van stress, de opbouw van spiermassa, het behouden van een gezond lichaamsgewicht en een goede concentratie. Als de hormonen niet in balans zijn kan dit zich onder andere uiten in klachten als [stress](#), vermoeidheid, depressies, slecht slapen, verminderde libido en erectie, vergeetachtigheid, gewichtstoename of moeilijk afvallen.

Hormonale (dis)balans

Door factoren als stress, verkeerde voeding, overgewicht of een tekort aan mineralen en vitamines kan het voorkomen dat hormonen niet in balans zijn. Hierdoor kunnen verschillende klachten optreden waaronder vermoeidheid, verminderd libido, krachtverlies, futloosheid of verminderde spieropbouw. In dit hormoononderzoek voor mannen worden de niveaus van de [hormonen](#) cortisol, testosteron en DHEA gemeten.

Cortisol

Bij stress, zorgen of spanning zal de hoeveelheid [stresshormoon cortisol](#) in het bloed toenemen. Dit hogere gehalte cortisol zorgt voor meer energie, een betere alertheid en verhoogde prestaties. Na verloop van tijd moet het cortisol niveau weer afnemen zodat het lichaam kan ontspannen. Een verhoogd niveau voor een langere periode kan zorgen voor [stress](#) gerelateerde klachten zoals vermoeidheid, slechte nachtrust, een hoger lichaamsgewicht, een verminderd immuunsysteem en een verlaagd libido. Een langdurig hoog niveau kan er uiteindelijk toe leiden dat er helemaal geen cortisol meer wordt afgegeven, ook wel burn-out genoemd. Het niveau dat dan gemeten wordt is vaak juist sterk verlaagd.

Testosteron

Testosteron is een mannelijk hormoon dat vooral bekend is voor zijn invloed op de ontwikkeling van de geslachtskenmerken bij opgroeiende jongens. Op volwassen leeftijd is dit hormoon onmisbaar voor de spieren, de huid, de botten, de hersenen en de prostaat. [Testosteron](#) regelt de vetregulatie en -opslag, het bloedsuikergehalte en [bloeddruk](#), stimuleert de aanmaak van het beenmerg, heeft invloed op de [stevigheid van het bot](#) (botdichtheid) en de groei van spieren. Verder heeft het hormoon een duidelijke invloed op de kwaliteit van de erectie, de werking van de prostaat en de aanmaak van sperma. Testosteron is essentieel voor het libido en erectie en speelt een rol bij (het voorkomen van) depressies.

DHEA

DHEA wordt in grote hoeveelheden aangemaakt door de bijnieren op leeftijden tussen de 20 en 30 jaar, hierna neemt de productie langzaam af. [DHEA](#) speelt een belangrijke rol bij de regulatie van stress en dient als bestanddeel voor de vorming van verschillende andere hormonen. Indirect speelt DHEA hierdoor een rol bij de werking van het afweersysteem, regulatie van lichaamsvet en opbouw van spieren. Ook wordt DHEA in verband gebracht met concentratie en een goed geheugen.

Gecombineerde speekseltest hormonen man

De verschillende [hormonen](#) die getest worden bij een speekseltest hormonen man leveren elk afzonderlijk inzicht op in de gezondheid. Het gelijktijdig meten van de hormonen testosteron, cortisol

en DHEA is bijzonder zinvol omdat het de mogelijkheid biedt om hormoonwaarden met elkaar in verband te brengen voor een breder beeld van bepaalde gezondheidsaspecten.

Cortisol & Testosteron

Deze test meet de hormoonwaarden in het speeksel en geeft zo inzicht in de hoeveelheid [stresshormoon cortisol](#) en mannelijke geslachtshormoon testosteron op hetzelfde moment. Dit inzicht is waardevol omdat de hoogte van het cortisolniveau invloed kan hebben op de afgifte van testosteron door je lichaam. Stress, zorgen of angst zorgen voor een stijging van het cortisol niveau. Een verhoogd cortisolniveau zorgt er op lange termijn voor dat het testosteron niveau afneemt. De bepaling van testosteron kan inzicht geven in waarom krachttraining geen effect heeft, je meer vermoeid bent na het sporten en afvallen niet lukt terwijl je toch veel sport.

Cortisol & DHEA

Je lichaam geeft als reactie op stress, spanning of zorgen meer cortisol af. Door deze reactie kan het cortisolniveau gebruikt worden als indicatie voor de hoeveelheid stress die je lichaam ervaart. Naast cortisol wordt in stressvolle situaties ook meer [DHEA](#) afgegeven. Dit hormoon kan de afgifte van het stresshormoon cortisol reguleren en de negatieve invloed van stress op het lichaam verminderen. Bij de speekseltest hormoon man wordt zowel het cortisolniveau als DHEA niveau gemeten. Als er sprake is van stress laat dit zien in hoeverre je lichaam in staat is de negatieve effecten hiervan te reguleren.

Er bestaat ook een gecombineerde speekseltest cortisol en DHEA. (zie aldaar)

Een te laag of te hoog cortisol niveau komt vaak voor, vaak heeft dit in grote mate invloed op het mannelijke geslachtshormoon [testosteron](#) in het lichaam. De hoeveelheid DHEA bepaalt weer in hoeverre je lichaam in staat is het cortisolniveau op het juiste peil te krijgen.

Test voor hormonen (man)

Ben je benieuwd naar jouw actuele hormonale status en hoe de hormonen zich tot elkaar verhouden? Door middel van de combinatie van speeksel testen in dit hormoon onderzoek krijg je inzicht je cortisol-, testosteron-, en DHEA niveau. Naast de uitslagen van laboratorium onderzoek krijg je een aantal aanbevelingen met betrekking tot voeding, lichaamsbeweging, slaap en ontspanning die bijzonder zinvol zijn om je hormoonbalans te verbeteren of om een goed niveau te behouden.

Afnamemomenten speekseltest hormonen

Bij deze speekseltest moeten zeven samples worden afgenomen.

Cortisol

1^e monster een uur na het ontwaken afnemen

2^e monster 3 á 4 uur later afnemen

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

DHEA en testosteron

Voor deze hormonen hebben we 5 afnamemomenten nodig, uit de 5 samples wordt een gemiddelde berekend. Je dient ieder half uur een sample af te nemen, tussen 06:00 uur en 08:00 uur.

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

Biomarkers Cortisol, Testosteron, DHEA

