

# Analysrapport Hormonprofil Kvinna

Dummy Persson

Dummy Persson  
10/29/2021

Hormonprofil Kvinna  
8SFEK2-O935



## Ditt resultat

Vårt labb har testat dina salivprov för nivån av kortisol, DHEA, progesteron, östradiol, testosteron, samt ration mellan östradiol och progesteron. Dina resultat hittar du nedan.

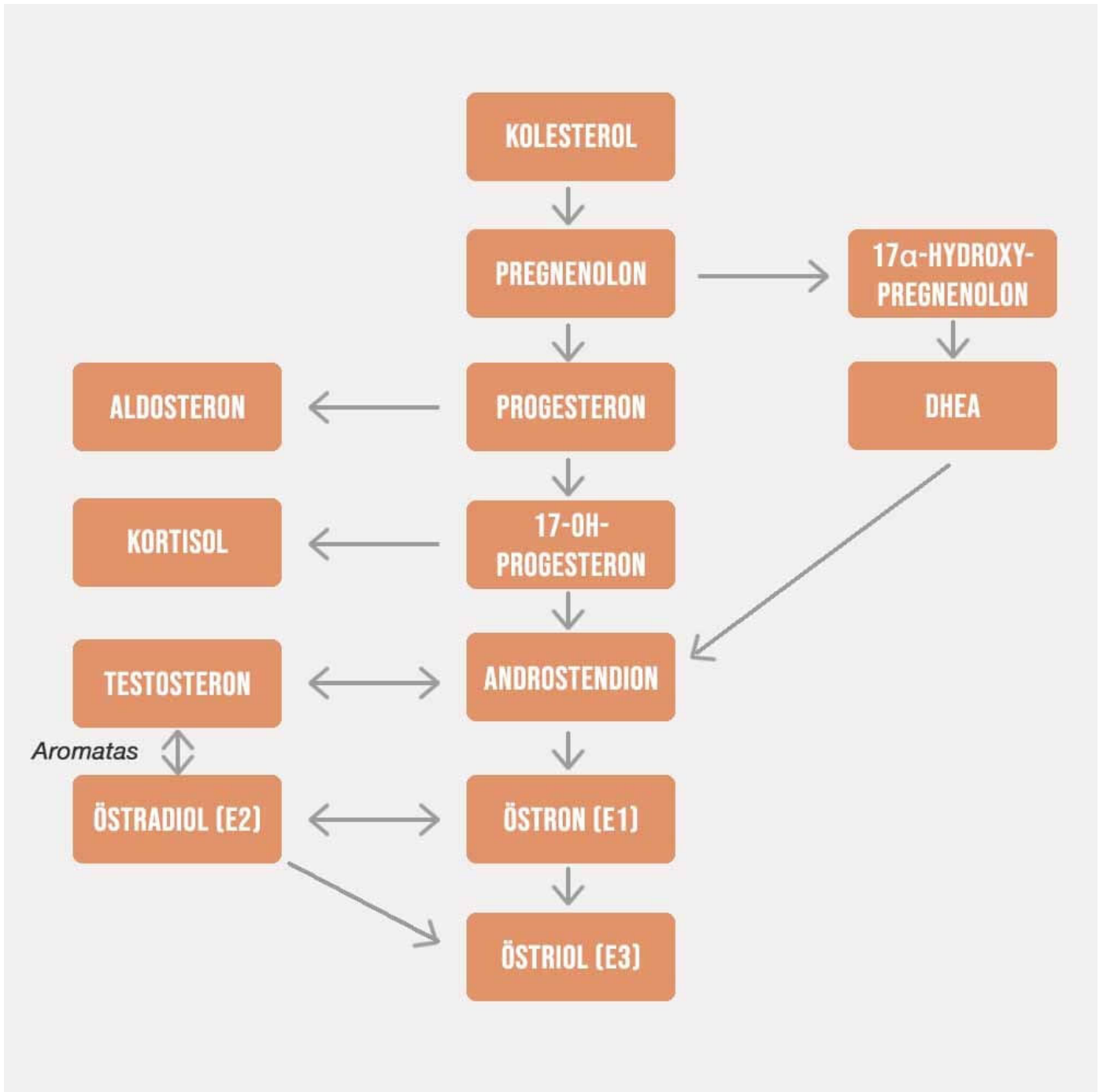
## Hormonprofil Kvinna

Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde
Cortisol	3.95	ng/ml	3 - 9
DHEA	310.35	pg/ml	130 - 490
Östradiol	1.66	pg/ml	1,76 - 4,99
Progesteron/Östradiol/Kvot	23.56	Kvot	30 - 50
Progesteron	39.16	pg/ml	87,3 - 544,3
Testosteron	23.01	pg/ml	7 - 44,8



# Introduktion

När man utvärderar hormonella värden via saliv bör man ta hänsyn till förhållandet mellan de olika hormonerna. På diagrammet nedan kan du se hur de olika hormonerna förhåller sig till varandra. Kolesterol krävs för att kroppen ska kunna producera progesteron och DHEA via intermediära stadier såsom pregnenolon.





## Progesteron

Progesteron är viktigt för både kvinnor och män eftersom det har betydelse både för östradiol, kortisol samt testosteron och spelar roll för hormonmetabolismen. Progesteron behövs för benmassan, kollagenproduktionen, humöret, sömnen, menstruationscykeln, fertiliteten, prostatan, minnet samt påverkar vattenbalansen i kroppen. Progesteron kan även fungera som en antagonist till östrogen men kan också samverka med östrogen.

Nivån av progesteron i kroppen brukar börja sjunka i mitten av 30-årsåldern och det är vanligt förekommande idag att kvinnor har en hormonell obalans mellan östrogen och progesteron, vilket kan leda till östrogendominans.

För låga nivåer progesteron kan spela roll för bland annat fertiliteten, PMS, cystor, myom, missfall, klimakteriebesvär, huvudvärk/migrän, depression/aggression, minnet, energinivåerna, sexlusten, vikten, benmassan och sköldkörteln.

## Östrogen

Östrogeren är en grupp av hormoner som innefattar östradiol, östriol och östron.

### Östradiol (E2)

Östradiol (E2) är känt som det kvinnliga fertilitetshormonet. Östradiol behövs både för kvinnor och män och behövs för bland annat celldelningen, blodkärlen, sömnen, huden och håret och hjälper till att reglera kroppens temperatur.

För höga nivåer östradiol kan leda till bland annat myom, livmodercancer, trötthet, ökad vätskeansamling, depression, huvudvärk, minskad sexlust, osteoporos, ökad risk för stroke, minskad fettmetabolism, blodpropp mm.

Låga nivåer av östradiol kan leda till bland annat värmevallningar, humörsvängningar, menstruationsrubbningar, hudförändringar, håravfall samt påverka fertiliteten.

Låga nivåer av östradiol kan indikera en tidig follikulär fas eller ett intag av p-piller. Menstruations cykeln kan vara mycket oregelbunden. Om du inte har någon menstruationscykel längre kan det vara en indikation på perimenopause.

Premenopaus – du har fortfarande mens, men inga klimakteriesymptom än även om hormonförändringar kan förekomma.

Perimenopaus – klimakteriesymptom börjar uppstå.

## Testosteron

Testosteron är känt som ett manligt hormon, men även kvinnor behöver testosteron för energi, uthållighet, muskelstyrka och sexlusten. Testosteron stöttar metaboliska processer såsom fettförbränning, blodsockerreglering, produktion av röda blodkroppar och aminosyror, behövs för kärlen, stöttar hjärnan, motverkar högt blodtryck och stärker immunförsvaret.

Låga nivåer testosteron hos kvinnor kan leda till kraftiga blödningar, försämrad muskelstyrka och sexlust, ångest, depression, försämrat självförtroende samt mindre energi.

För höga nivåer testosteron kan leda till aggression, ökad hårväxt i ansiktet och akne under puberteten.



## DHEA

DHEA, (dehydroepiandrosteron) produceras huvudsakligen i binjurebarken. Det räknas som ett prohormon eftersom det omvandlas till östrogen och testosteron. DHEA och DHEA-S står för ~ 75 % av de östrogener som bildas hos premenopausala kvinnor och ~ 50 % av androgener hos män. Efter klimakteriet syntetiseras extragonadala östrogener och androgener från binjurens DHEA, DHEA-S och androstenedion. DHEA har olika regleringsmekanismer i vår ämnesomsättning – det reglerar kroppens vikt och ökar libido. Därtill påverkar det vårt kardiovaskulära system, immunförsvar och minne positivt, hjälper oss att tolerera stress bättre och kan motverka depression.

DHEA är en antagonist till kortisol. Permanent stress kan sänka DHEA, men även vissa autoimmuna sjukdomar och inflammatoriska processer i kroppen kan sänka DHEA.

För höga nivåer kan förekomma vid PCOS (Polycystiskt ovariesyndrom), binjuretumörer samt hyperplasi (binjuresvullnad).

DHEA får endast skrivas ut av läkare. Vänligen kontakta din läkare om du ligger under rekommenderad nivå.

## Kortisol

Kortisol är det viktigaste stresshormonet och frisätts vid psykisk och/eller fysisk stress. Det är där termen "stresshormon" kommer från. Kortisol produceras i binjurebarken främst under andra halvan av natten. Det finns sedan tillgängligt i maximal koncentration för dagliga aktiviteter mellan klockan 7 och 8 på morgonen. Under dagen sjunker kortisolnivån avsevärt. På kvällen finns endast cirka 10 % av morgonnivån kvar.

Kortisolets effekt: Hämmning av lymfocyternas (viktiga celler i immunsystemet) proteinsyntes och inflammatoriska processer, dessutom är det viktigt för vattenbalansen, proteinomsättningen och elektrolytbalansen. Det stabiliserar blodsockernivån under hungerperioder (fasta) och undertrycker immunologiska processer. Kortisol påverkar också det känslomässiga välbefinnandet.

Permanent stress och binjuresjukdomar kan leda till låga kortisolvärden. Detta kan i sin tur orsaka förlust av energi, utbrändhet, trötthet, bristande motivation, störd smärtuppfattning, förstoppning eller diarré samt missfärgningar på muskler och leder eller ökad hudpigmentering.

Förhöjt kortisol kan orsakas av långtidskonsumtion av glukokortikoider. Förhöjda nivåer kan leda till ökad mottaglighet för infektioner, fetma/benägenhet att lagra fett, diabetes mellitus, muskeldystrofi, nervositet, depression, stress, huvudvärk och osteoporos.

## Ratio Progesteron/Östrogen

Ration mellan progesteron och östrogen bör inte understiga 1:30. Nivåer under detta tyder på progesteronbrist, vilket man brukar kalla östrogendominans.



## Intag av extra hormoner

Ett eventuellt intag av extra hormoner bör alltid utföras i samband med läkare eller annan kvalificerad person. I Sverige är naturidentiska hormoner receptbelagda. Vid intag av naturidentiska hormoner eller exempelvis homeopatiska produkter för hormonerna bör man pausa intaget under 5 dagar var fjärde vecka för att hormonreceptorerna ska återhämta sig.

Om du som kvinna redan intar östrogen och påbörjar behandling av progesteron, bör östrogendosen halveras initialt för att undvika en ökning av besvär. Tänk på att intag av hormoner alltid bör ske i små mängder och kontrolleras av läkare eller annan kvalificerad behandlare. Homeopatiska produkter eller örter kan köpas utan recept.

Naturlig progesteronkräm absorberas lätt av huden och därefter av bindväven under och mindre mängder krävs av hormonet när det appliceras externt. Det är så progesteron når blodcirkulationen. Därifrån transporteras det till progesteronreceptorer in hela kroppen.

Applicera progesteronkrämen på områden där huden är tunnare, exempelvis insidan av underarmarna, handlederna, handflatorna, fotsulorna, ansiktet eller halsen. Undvik att sätta krämen på bröstet och bröstvårtorna - bröstvårtor kan reagera känsligt vid applicering av progesteron, eftersom väldigt många progesteronreceptorer finns där – av denna anledning appliceras aldrig direkt på bröstet.

Applicering av krämen:

- Starta den dagliga appliceringen av progesteronkrämen på den 10:e dagen i din menscykel (+/- 1 dag) beroende på längden på din cykel.
- Applicera krämen 1-2 gånger dagligen tills din menstruation börjar. (Vid PMS kan du börja använda krämen 10 dagar före din förväntade mens, om du lider av smärtor även till början av menstruationen och därefter.) Du kan öka dosen något innan din menstruation. Prova vad som är bäst för dig.
- Använd ingen kräm när du har mens – oavsett hur lång mens du har.

Den första dagen av menstruationen är den första dagen i den månatliga cykeln.



## Höja östrogen

Följande ämnen har vetenskapligt visat att de kan hjälpa till att höja östrogen:  
Fytoöstrogener (6), maca (7), bor (8) och rödklöver (9).

Fytoöstrogener är ämnen som liknar kroppens egna östrogen och binder till östrogenreceptorer i kroppen. Det finns olika typer av fytoöstrogener; daidzein och genistein från soja är de mest potenta fytoöstrogenerna och även de mest studerade. Andra typer av fytoöstrogener finns i nötter, oljeväxter, broccoli, linfrön och brysselkål. Växtextrakt (som fytoöstrogener) tar oftast längre tid att få effekt på, än vad det tar med att tillföra östrogen.

Det finns en studie där 125 patienter fick genistein (fytoöstrogen) jämfört med 122 som fick placebo. Efter ett års behandling hade 60% av behandlingsgruppen fått minskade symptom av sina klimakteriebesvär och utan att det hade påverkat slemhinnan i livmodern negativt, vilket det kan göra med östrogenbehandling. Detta visar dock att det kan ta lång tid att få resultat med naturlig behandling.

Både maca och rödklöver är örter. Maca är en rotfrukt som växer i Anderna och finns att köpa i Sverige som pulver. Rödklöver är en fytoöstrogen liksom soja och tillhör gruppen isoflavonoider.

## Sänka östrogen

Följande ämnen har vetenskapligt visat att de kan hjälpa till att sänka östrogen:

- Zink
- Magnesium
- Selen (10)
- Att minska kolhydrater (11)
- Indol-3-karbinol (12)

Indol-3-karbinol är ett ämne som finns i kålväxter såsom broccoli, grönkål och blomkål. Indol-3-karbinol stöttar leverns avgiftning av östrogen.

## Höja progesteron

Följande ämnen har vetenskapligt visat att de kan hjälpa till att höja progesteron:

- Vitamin B6 (1)
- Agnus castus (munkpeppar)
- Arginin
- Grönt te (2)
- Vitamin C (3)

Vitamin B6 behövs för att progesteron ska kunna tillverkas i kroppen. Studier har visat att kvinnor med högre nivå av vitamin B6 minskade risken för missfall med 50% (13)(14).

Agnus castus/ munkpeppar är en ört och arginin är en aminosyra.

## Sänka progesteron

Följande ämnen har vetenskapligt visat att de kan hjälpa till att sänka progesteron:

- Vitamin D (4)
- Fibrer (5)



## Naturliga sätt att öka testosteron

Medan styrketräning och kort intervallträning har visat sig kunna öka den naturliga produktionen av testosteron, kan extrema uthållighetssporter istället sänka testosteronet. Att få en god sömn är en annan viktig faktor för en bra produktion av testosteron, man har sett i studier att mängden testosteron är som högst på natten och framförallt under REM-sömnen (drömsömnen) hos både män och kvinnor och sjunker sedan under vår vakna tid.

Stress är en annan viktig faktor som kan påverka nivån av testosteron. Under stress produceras mer kortisol vilket kan sänka testosteronet.

Även vitamin D samt mineralerna zink, magnesium och selen kan medverka i att höja testosteronet.

Vidare bör tas i beaktning de hormonella värdena som helhet. Om du som man ligger för högt på östrogen kan det vara relevant att sänka ditt östrogen för att på så sätt kunna höja ditt testosteron.

## Att undvika vid lågt testosteron

Följande kan påverka testosteronproduktionen negativt: alkohol, nikotin, socker och snabba kolhydrater och fetma.

## Sänka för högt testosteron?

Om du som kvinna har för höga halter testosteron, bör du även mäta östrogen och progesteron för att se hur hormonerna bör balanseras.

### Några livsmedel som man sett i studier kan sänka högt testosteron:

- Te på grönmynta testades bland 42 kvinnor med överdriven hårväxtförknippat med högt testosteron. Under 30 dagar drack de 2 koppar grönmynta-te alternativt placebo-te. De som drack grönmynta-te hade efter testperioden signifikanta minskningar av både totalt och fritt testosteron i jämförelse med kvinnorna i placebogruppern.
- Omega-3 har visat sig kunna minska testosteron hos kvinnor. Omega-3 finns i fet fisk såsom lax, makrill, sill, sardiner och ansjovis.
- Linfrön kan medverka i att sänka högt testosteron genom att binda upp och avlägsna det ur kroppen. I en fallstudie såg man att 30 gram linfrö dagligen under fyra månader sänkte både fritt och totalt testosteron signifikant.

Detta test ersätter inte en medicinsk konsultation. Sök alltid sjukvård om du upplever allvarliga symptom.



