

Analysrapport Hormonprofil Man

Dummy Persson

Dummy Persson
10/29/2021

Hormonprofil Man
XHZQL9-O934



Ditt resultat

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

Hormonprofil Man

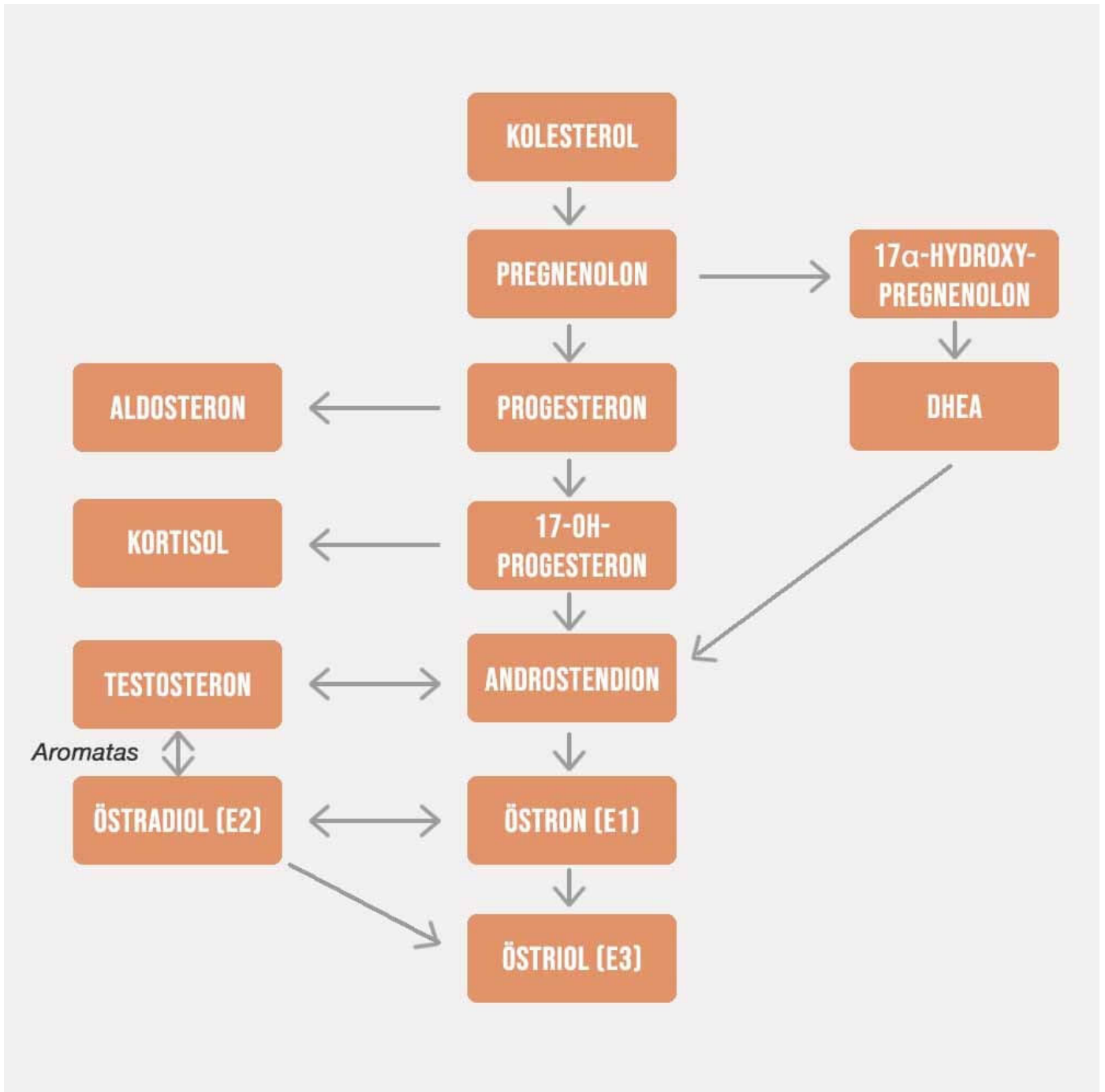
Namn	Ditt värde	Enhet	Referensvärde
Cortisol	5.17	ng/ml	3 - 9
DHEA	411.88	pg/ml	130 - 490
Östradiol	2.04	pg/ml	1,5 - 3,3 *
Progesteron/Östradiol/Kvot	30.70	Kvot	30 - 50 *
Progesteron	62.56	pg/ml	23,8 - 58 *
Testosteron	60.15	pg/ml	36,5 - 82,7 *

* Referensvärdena gäller för vuxna personer.



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.





Testosteron

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

Låga nivåer testosteron kan leda till 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 testosteron och östrogen. DHEA har olika regleringsmekanismer i vår ämnesomsättning – det reglerar kroppens vikt och ökar libido. Därtill påverkar det vårt kardiovaskulära system, immunförvar och minne positivt och hjälper oss att tolerera stress bättre. DHEA är en antagonist till kortisol. Permanent stress kan sänka DHEA.

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.

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, fertiliteten, prostatan, minnet samt påverkar vattenbalansen i kroppen. Progesteron kan dessutom fungera som en antagonist till östrogen.

Nivån av progesteron i kroppen brukar börja sjunka i mitten av 30-årsåldern, vilket kan leda till östrogendominans hos både män och kvinnor.

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



Östrogen

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

Östradiol (E2)

Östradiol (E2) är känt som det kvinnliga fertilitetshormonet men är viktigt även för män. Det behövs för bland annat celledningen, blodkärlen, sömnen, huden och håret och hjälper till att reglera kroppens temperatur.

För höga nivåer östradiol kan leda till bland annat 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 humörsvängningar, hudförändringar samt håravfall.

Ratio Progesteron/Östrogen

Ration mellan progesteron och östrogen bör inte understiga 1:30. Nivåer under detta tyder på progesteronbrist, vilket man brukar kalla östrogendominans och det kan påverka både det fysiska och emotionella välmåendet.



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.

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.

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 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 östrogener.

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)



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

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).

Sänka progesteron

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

- Vitamin D (4)
- Fibrer (5)

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

