



Analysrapport Testosteron

Dummy Persson

Dummy Persson

03/31/2021

Testosteron

6L9575XN-TE



Testosteron

Testosteron är ett könshormon som finns hos både kvinnor och män men finns i betydligt högre koncentrationer hos män. Under fosterutvecklingen har testosteron en central roll för utvecklingen av det manliga könet och under puberteten frisätts hormonet i stor mängd som då påverkar den manliga könsmodnaden och ger de manliga karaktärsdragen, såsom ökad kroppsbehåring, mörk röst, skäggväxt och större muskelmassa. Hormonet är också viktigt för könsdriften, muskelfunktionen och skelettet i kroppen (hos både män och kvinnor). Testosteron har också en betydande roll i fettmetabolismen och hjälper män att bränna fett mer effektivt. Sjunkande nivåer av testosteron leder därför till ökat kroppsfett. I takt med att man blir äldre avtar produktionen av testosteron vilket kan medföra trötthet och försämrad allmänhälsa.

Testosteron är ett steroidhormon och gemensamt för steroidhormoner är att de både kan vara muskeluppbyggande och muskelnedbrytande. De är alla lösliga i fett och lika kolesterol i sin kemiska struktur. Hos män bildas testosteron framförallt i testiklarna och hos kvinnor i äggstockarna. Den ursprungliga byggstenen för testosteron är kolesterol och hormonet kan stegvis omvandlas vidare till andra hormon, exempelvis östrogen. Bildningen av testosteron stimuleras av Luteiniserande hormon (LH) som utsöndras från hypofysen i hjärnan. Samspelet mellan hjärnans hypofys och hypotalamus styr att kroppen får rätt nivåer av hormoner genom att produktion och bildning stimuleras eller bromsas.

Vårt labb har testat koncentrationen av fritt testosteron i ditt saliv. Ditt resultat finner du nedan.

Ditt Testresultat Testosteron

Hormon	Ditt värde	Referensvärde
Testosteron	48.55 pg/ml	Män: 10-230,9 pg/ml Kvinnor: 10-50,2 pg/ml



Har du låga värden?

Det finns en rad naturliga orsaker till att en person kan ha låga värden. En mans testosteron är som högst i 20-års åldern och sjunker sedan gradvis från 30 års ålder. Om du inte utövar någon idrott har du ofta lägre nivåer än idrottare.

Om dina värden ligger utanför referensvärdena bör du kontakta en läkare eller kvalificerad terapeut för hur du ska gå vidare. Om du lider av någon sjukdom som gör att dina testosteronvärden ligger lågt, bör du konsultera läkare.

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 placebogruppen.
- 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.



Referenser

1. Smail M, Al-Dujaili E. Pomegranate juice intake enhances salivary testosterone levels and improves mood and wellbeing in healthy men and women.
2. Grant P. Spearmint herbal tea has significant anti-androgen effects in polycystic ovary syndrome. A randomized controlled trial. *Phytother Res* 2010;24(2):186-188.
3. Nadjarzadeh A, Dehghani-Firouzabadi R, Vaziri N, et al. The effect of omega-3 supplementation on androgen profile and menstrual status in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. *Iran J Reprod Med* 2013;11(8):665-672.
4. Nowak D, Snyder D, Brown A, Demark-Wahnefried W. The effect of flaxseed supplementation on hormonal levels associated with polycystic ovary syndrome: a case study. *Curr Top Nutraceutical Res* 2007;5(4):177-181.

