

Hormonen en menstruatie

Iedere maand weer die terugkerende menstruatie. Voor veel mensen ontzettend vervelend, pijnlijk, onhandig maar wel ontzettend zinvol. Het moment van je allereerste menstruatie (kun je je dat ook nog zo goed herinneren), tot aan je laatste menstruatie is je geslachtsrijpe periode. Oftewel je kunt zwanger worden.

Altijd al willen weten hoe je cyclus er elke maand weer uitziet?

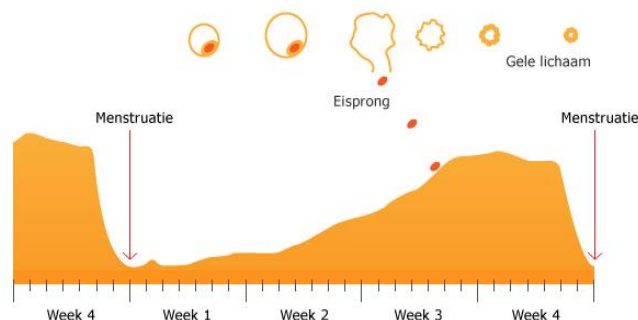
Dag 1-5: Menstruatie en follikelrijping. Een follikel is simpel gezegd een eikel met omhulsel.

Dag 5-14: Groeifase van je baarmoederslijmvlies, daarnaast begint er een Graafs follikel te rijpen. Hé een Graafs follikel? Dat is een follikel die gevuld is met vocht, daar komt uiteindelijk je eikel uit vrij. Elke maand rijpen er één en soms twee Graafse follikels. Deze fase noemen we je oestrogeenfase.

Dag 14: Als je Graafse follikel rijp genoeg is dan barst deze open en komt jouw eikel hieruit vrij. Je eikel vertrekt dan richting je baarmoeder en deze is dan klaar om bevrucht te worden. Je hormoon oestrogeen is nu op zijn hoogst. Het overgebleven omhulsel van het Graafse follikel noemen we nu het gele lichaam.

Dag 14-19: Het gele lichaam maakt in je lichaam het hormoon progesteron aan. Als je eikel bevrucht is zorgt het hormoon progesteron ervoor dat je eikel zich goed kan innestelen in de baarmoeder. Als je veel stress ervaart wordt progesteron omgezet in het stresshormoon cortisol. Wat erg vervelend is want je lichaam heeft zonder progesteron veel moeite met het innestelen van de eikel in je baarmoeder. Stress vergroot helaas de kans op een miskraam. Vanaf je 30^e levensjaar maakt je lichaam steeds minder progesteron aan, vandaar dat de kans op een miskraam groter wordt naarmate je ouder wordt. Bij veel mensen wordt de menstruatie ook erger naarmate ze ouder worden, dat komt ook omdat er minder progesteron aangemaakt wordt.

Dag 20-28: Als je niet bent bevrucht dan sterft je eikel en je gele lichaam af, hierna begint het hele verhaal weer opnieuw.



Maar hoe kan het nu dat je vlak voor je menstruatie ontzettend veel zin hebt in chocolade, koek en alles wat suikerrijk is?

Vlak voordat je menstruatie begint daalt het serotonine gehalte (je gelukshormoon). Dit is de reden dat je voorafgaand aan je menstruatie minder happy bent en wat chagrijnig. Suikerrijk eten boost heel even je serotonine gehalte waardoor je je weer even happy voelt, daarom is het zo moeilijk om alle heerlijke verleidingen te weerstaan. Eigenlijk kunnen we hier gewoon niks aan doen 😊. Ga lekker in de keuken staan. In de boeken van Amber staan heerlijke bakrecepten die ons voeden en waar je zonder schuldgevoel van kun eten.



Steeds meer vrouwen hebben last van PCOS.

PCOS is een hormoonstoornis die ervoor kan zorgen dat je een onregelmatige cyclus hebt, moeilijk zwanger kunt worden en/of je meer mannelijke eigenschappen krijgt zoals overbeharing. Ben jij één van die vrouwen? Als je PCOS hebt, dan rijpen er meerdere eicellen tegelijk in plaats van één. Hierdoor blijft je eisprong uit en volgt er geen progesteronfase (deze fase helpt dus bij het innestelen van de eicel). Daarnaast neemt testosteron de overhand en dit zorgt ervoor dat je last kunt krijgen van overbeharing, acne en/of haaruitval. Insulineresistentie en PCOS gaan hand in hand samen.

Goed nieuws, in veel gevallen kun je hier wat aan doen.

- Vermijd alle snelle koolhydraten, kies voor langzame koolhydraten zoals zoete aardappel en zilvervliesrijst.
- Verhoog je eiwitname en ga voor gezonde vetten zodat je iets minder koolhydraten binnenkrijgt. Vind je het moeilijk om tussendoortjes te laten staan? Kies dan voor een lekker gekookt eitje, een zelfgemaakt soepje of een handje noten.
- Probeer veel vezels te eten zodat je je langer verzadigd voelt. Kom maar op met dat bord groente!
- Krachttraining kan je helpen om meer insulinerceptoren aan te maken, dit zorgt er voor dat insulineresistentie wordt vermindert.
- Probeer zorgen naast je neer te leggen en stress te verlagen.
- Ow en mocht je nog steeds roken? Dan is het nu echt tijd om te stoppen!