



Hormonen & gezond ouder worden



De onzichtbare kracht: hoe uw voeding en leefstijl uw hormonen sturen, zeker op oudere leeftijd

Heeft u er weleens bij stilgestaan hoe ongelooflijk slim uw lichaam werkt? Achter de schermen regelen talloze chemische boodschappers, de zogenaamde hormonen, bijna alles wat er in u gebeurt. Van hoe u zich voelt als u wakker wordt tot hoe snel uw eten verteert en zelfs uw humeur; hormonen zijn overal bij betrokken. Naarmate we ouder worden, kunnen deze hormonale processen gevoeliger worden voor verstoringen.

Wanneer deze subtiele balans van hormonen echter verstoord raakt, kunt u dit merken aan allerlei onverklaarbare klachten: van een tekort aan energie en slaapproblemen tot stemmingswisselingen en gewichtsschommelingen.

Maar het goede nieuws is: u heeft meer invloed dan u denkt! Uw dagelijkse keuzes in voeding en leefstijl spelen een cruciale rol in het welzijn van deze belangrijke hormonen en die invloed wordt op oudere leeftijd vaak nog belangrijker. Ook ingrijpende levensgebeurtenissen zoals het omgaan met langdurige ziekte of andere zware tegenslagen, hebben een diepgaande impact op deze fragiele balans.

Laten we dieper ingaan op hoe uw dagelijkse gewoonten de balans van hormonen beïnvloeden zoals:

- **Insuline**
- **Cortisol**
- **Oestrogeen en progesteron**
- **Schildklierhormoon**
- **Melatonine**
- **Vitamine D**

Insuline de suikerregelaar

- **Wat het doet:** Insuline helpt uw lichaam om suiker (glucose) uit uw bloed in uw cellen te krijgen, zodat die het als energie kunnen gebruiken. Het is de sleutel tot uw energiemangement.
- **Klachten bij disbalans:** Als de insuline uit balans is, kunt u last krijgen van **moeheid, vooral na het eten** en **moeite met afvallen**, met name rond de buik. Op oudere leeftijd kan het lichaam minder gevoelig worden voor insuline, wat deze klachten kan versterken.
- **Invloed van voeding & leefstijl:**
Als u veel snelle suikers en bewerkte koolhydraten eet (witbrood, frisdrank, snoep), moet uw lichaam veel insuline aanmaken. Op den duur kunnen cellen minder gevoelig worden voor insuline, wat 'insulineresistentie' heet. Dit kan leiden tot de genoemde klachten en op lange termijn diabetes type 2. *Een stabiele bloedsuiker door minder snelle suikers en meer vezels, eiwitten en gezonde vetten, helpt insuline in balans te houden.* Regelmatige beweging maakt uw cellen ook gevoeliger voor insuline, wat extra belangrijk is naarmate we ouder worden.

Cortisol het stresshormoon

- **Wat het doet:** Cortisol is uw 'vecht-of-vlucht'-hormoon. Het helpt u om te reageren op stress, geeft energie bij gevaar en reguleert ontstekingen. Het heeft een natuurlijk dagritme.
- **Klachten bij disbalans:** Een verstoorde cortisolbalans kan leiden tot **slaapproblemen** (moeite met inslapen, vaak wakker worden) en **chronische vermoeidheid** die maar niet overgaat.
- **Invloed van voeding & leefstijl en rouw door ziekte:** Chronische stress – bijvoorbeeld door langdurige zorgen, slaaptekort, of de emotionele belasting van rouw door ziekte – zorgt ervoor dat uw lichaam constant veel cortisol aanmaakt. Dit kan leiden tot de genoemde klachten, gewichtstoename rond de buik en een verminderde weerstand. De stress van ziekte en rouw op oudere leeftijd kan de cortisolniveaus langdurig verhogen, wat het herstel van uw lichaam bemoeilijkt. *Voldoende slaap, ontspanningstechnieken (zoals ademhalingsoefeningen, yoga), minder cafeïne en suiker, en regelmatige, rustige beweging kunnen helpen om cortisol in toom te houden.*

Oestrogeen en progesteron de vrouwelijke hormonen

- **Wat het doet:** Deze hormonen zijn essentieel voor de algehele vrouwengezondheid, waaronder botgezondheid en stemming en ze ondergaan grote veranderingen rond en na de menopauze.
- **Klachten bij disbalans:** Bij een disbalans kunt u last krijgen van **stemmingswisselingen** of **een opgeblazen gevoel** en **vocht vasthouden**. Voor vrouwen in en na de overgang kan de natuurlijke daling van deze hormonen al klachten geven, die door leefstijl en stress kunnen verergeren.
- **Invloed van voeding & leefstijl en rouw door ziekte:** Een teveel aan 'slechte' oestrogenen kan ontstaan door bepaalde voeding, alcohol en blootstelling aan chemicaliën uit de omgeving (plastic). Ook een verstoorde darmflora kan de afvoer van oestrogenen belemmeren. Stress en verdriet zoals bij het omgaan met ziekte, kunnen de balans tussen oestrogeen en progesteron verder verstoren. *Vezelrijke voeding, een gezonde darmflora, minder alcohol en het vermijden van hormoonverstorende stoffen (xeno-oestrogenen) ondersteunen een gezonde balans.*

Schildklierhormoon de stofwisselingsmotor

- **Wat het doet:** Uw schildklier produceert hormonen die uw stofwisseling regelen. Ze bepalen hoe snel uw lichaam calorieën verbrandt, hoe warm u het heeft, en beïnvloeden uw energie en stemming.
- **Klachten bij disbalans:** Een trage schildklier (hypothyreoïdie) kan zich uiten in **extreme vermoeidheid en lusteloosheid** en **het altijd koud hebben** of **onverklaarbare gewichtstoename**. De schildklierfunctie kan ook met de leeftijd wat afnemen, wat deze klachten kan versterken.
- **Invloed van voeding & leefstijl en rouw door ziekte:** Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen zoals jodium, selenium, zink en ijzer kan de schildklierfunctie belemmeren. Ook chronische stress en ontstekingen, vaak verergerd door ziekte en rouw, kunnen een negatieve invloed hebben op de schildklier. *Voldoende inname van de juiste mineralen via gevarieerde voeding en het vermijden van chronische stress zijn belangrijk voor een goed werkende schildklier.*

Melatonine het slaaphormoon

- **Wat het doet:** Melatonine wordt aangemaakt als het donker wordt en geeft uw lichaam het signaal dat het tijd is om te gaan slapen. Het reguleert uw slaap-waakritme.
- **Klachten bij disbalans:** Bij een verstoorde melatonineproductie kunt u **moeite hebben met in- en doorslapen** en **niet uitgerust wakker worden**. De natuurlijke aanmaak van melatonine neemt vaak af met het ouder worden.
- **Invloed van voeding & leefstijl en rouw door ziekte:** Blootstelling aan veel (blauw) licht van schermen (telefoon, tablet, tv) in de avond remt de aanmaak van melatonine. Onregelmatige slaaptijden, te weinig donkerte 's nachts en de emotionele onrust van ziekte of rouw kunnen uw melatonineproductie verder in de war schoppen. *Zorg voor een donkere slaapkamer, vermijd schermen voor het slapengaan en houd een vast slaapritme aan om uw melatonine optimaal te laten werken.* Voedingsstoffen als tryptofaan (voorloper van melatonine) kunnen ook bijdragen.

Vitamine D het 'zonne'hormoon

- **Wat het doet:** Vitamine D is eigenlijk een hormoon en geen 'gewone' vitamine. Het is cruciaal voor sterke botten, een goed werkend immuunsysteem en speelt een rol bij vele andere processen, waaronder hormoonbalans.
- **Klachten bij disbalans:** Een tekort aan Vitamine D kan zich uiten in **chronische vermoeidheid** en een **lage weerstand**, waardoor u vaker ziek bent. Op oudere leeftijd maakt de huid minder efficiënt vitamine D aan uit zonlicht en verminderde mobiliteit kan de blootstelling aan de zon beperken.
- **Invloed van voeding & leefstijl en rouw door ziekte:** De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht; uw huid maakt het aan onder invloed van UV-B stralen. In Nederland krijgen we vooral in de winter te weinig zon. *Regelmatig veilig in de zon zijn (zonder te verbranden) is essentieel.* Voedingsbronnen zijn beperkt, maar vette vis (zalm, makreel) en bepaalde verrijkte producten kunnen bijdragen. Door ziekte kan men minder buiten komen, wat het risico op een tekort vergroot. Vaak is een supplement nodig, zeker in de donkere maanden.

Conclusie

Uw lichaam is een complex geheel, waarin alles met elkaar samenhangt. Op oudere leeftijd kan de hormonale balans extra aandacht vragen. Door bewust te kiezen voor gezonde, onbewerkte voeding en een leefstijl met voldoende beweging, ontspanning en slaap, kunt u uw hormonen op een natuurlijke manier ondersteunen. Dit legt een belangrijke basis voor uw algehele welzijn en energie, zeker wanneer u te maken heeft met de uitdagingen van ziekte en rouw.

Hoe ik u als hormoontherapeut kan ondersteunen bij hormonale balans, speciaal op oudere leeftijd

Als hormoontherapeut help ik u graag bij het in kaart brengen van eventuele hormonale disbalansen en het opstellen van een persoonlijk plan. Mijn behandelingen zijn erop gericht om uw hormonen via diverse wegen weer in balans te brengen, met speciale aandacht voor de unieke behoeften van oudere volwassenen:

- **Voeding- en leefstijladvies:** Zoals u heeft kunnen lezen, zijn voeding en leefstijl de fundamenten voor een gezonde hormoonbalans.

Ik geef u gericht advies over welke voedingsmiddelen uw hormonen ondersteunen en welke leefstijlaanpassingen (denk aan beweging, slaapritme en stressmanagement) een positieve invloed hebben op bijvoorbeeld uw **insuline**gevoeligheid, schildklierwerking of **melatonine**productie. We stemmen dit af op uw persoonlijke situatie, eventuele medicatie en energiepeil.

- **Ontspanningsmassage:** Stress heeft een directe invloed op hormonen zoals **cortisol**. Een ontspanningsmassage is meer dan alleen een moment van weldaad; het helpt aantoonbaar om stress te verminderen. Dit kan leiden tot een daling van het stresshormoon cortisol en een toename van 'feel good' hormonen zoals **oxytocine**, dat een gevoel van rust, veiligheid en verbinding geeft. Dit draagt bij aan een diepere ontspanning en een beter herstel van uw hormonale systeem, wat extra waardevol is wanneer u met lichamelijke of emotionele belasting te maken heeft.

- **Rouwbegeleiding:** Emotionele stress en ingrijpende levensgebeurtenissen zoals het omgaan met ziekte of het verlies van dierbaren, kunnen een enorme impact hebben op uw hormonale systeem. Langdurige stress houdt de **cortisol**productie hoog, wat invloed heeft op vrijwel alle andere hormonen. Rouwbegeleiding helpt u om deze diepgaande emoties te verwerken, stress te verminderen en innerlijke rust te vinden. Dit ondersteunt het lichaam om de productie van stresshormonen te verlagen en de balans van hormonen zoals **serotonine** (belangrijk voor stemming en slaap) en andere regulerende hormonen te herstellen, wat cruciaal is voor uw welzijn op oudere leeftijd.

Door deze geïntegreerde aanpak, van voeding en leefstijl tot diepe ontspanning en emotionele verwerking, werken we samen aan een duurzame hormonale balans en een verbeterd welzijn, specifiek afgestemd op de levensfase waarin u zich bevindt.

Neem gerust contact met mij op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Ik help u graag verder.

Een hartelijke groet!

Lilian Mual



Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

Contact:

T: 06 558 754 39
E: lilianmual@gmail.com
W: www.praktijk-lilibooi.nl