

DHEA test:

Verkrijg inzicht in je DHEA niveau met deze test

Door de vele goede invloeden van DHEA wordt dit hormoon ook wel een superhormoon genoemd; zo compenseert DHEA het verhoogde cortisolniveau wanneer er sprake is van stress. Ook zijn er aanwijzingen dat DHEA het afweersysteem ondersteunt, je geheugen kan verbeteren en overgewicht helpt te verminderen. Wanneer je DHEA niveau te laag is kan dit, naast stress-gerelateerde klachten, zorgen voor geheugenproblemen en een verzwakt afweersysteem. Een tekort kan er ook voor zorgen dat je sneller aankomt of minder goed in staat bent gewicht te verliezen.

Het superhormoon DHEA

DHEA wordt, net als cortisol, in de bijnieren aangemaakt. Ook wordt DHEA in de testikels aangemaakt. DHEA is het meest voorkomende hormoon in ons lichaam, het dient als grondstof voor vele andere hormonen. Als de productie van DHEA afneemt en het niveau te laag wordt, heeft dit direct gevolgen voor verschillende andere hormonen en processen in je lichaam. Rond je 25e levensjaar bereikt het DHEA niveau een piek, hierna gaat de productie achteruit. Op je 40e is het hormoon ten opzichte van je 20e levensjaar al met 50% afgenomen.

Omdat DHEA veel positieve invloeden heeft wordt dit hormoon ook wel een wondermiddel of superhormoon genoemd. Zo werkt DHEA in tijden van stress als tegenhanger van het stresshormoon cortisol. Bij het ervaren van veel stress wordt er meer cortisol aangemaakt, als gevolg hiervan neemt de aanmaak van DHEA toe om het cortisolniveau te reguleren. Dit voorkomt dat het cortisolniveau voor een langere periode hoog is en een negatieve invloed uitoefent op de spieren, hersenen, het immuunsysteem en stressklachten. DHEA compenseert dus de negatieve effecten van cortisol.

Naast een regulerende werking, zijn er aanwijzingen dat DHEA het immuunsysteem versterkt door het aantal natuurlijke afweercellen te verhogen. Ook kan DHEA je denkactiviteit en geheugen verbeteren. Dit 'superhormoon' helpt ook overgewicht te verminderen: DHEA houdt cortisol, een belangrijke factor bij overgewicht, in balans en verhoogd de gevoeligheid van cellen voor insuline zodat de bloedsuiker onder controle blijft.

Symptomen verlaagd of verhoogd DHEA niveau

Wanneer het DHEA niveau te laag of te hoog ligt, kun je klachten ervaren als lichamelijke en geestelijke stress, vermoeidheid, gewichtstoename, depressie, verminderd libido of een burn-out.

Afnamemomenten DHEA speekseltest

Voor de DHEA speekseltest zijn 5 afnamemomenten nodig, uit de 5 samples wordt een gemiddelde berekend. Je dient ieder half uur een sample af te nemen, bijvoorbeeld tussen 07:00 en 09:00 uur (vrouwen) om de 30 minuten.

Mannen dienen de samples tussen 06:00 en 08:00 uur af te nemen.

Let op dat je de tijd van afname goed invult en op het juiste buisje plakt.

