

## Progesteron:

### Krijg inzicht in de werking van het hormoon progesteron met de progesteron test

De progesteron speekseltest is eenvoudig thuis af te nemen en geeft je inzicht in je progesteron niveau door het meten van de hormoonwaarden in het speeksel. Het hormoon **progesteron** is een vrouwelijk geslachtshormoon en speelt een belangrijke rol in het reguleren van je menstruatiecyclus. Tijdens de menstruatiecyclus schommelt je progesteronniveau, de piek wordt een week voor de menstruatie behaald. Progesteron bevordert de innesteling van een eventueel bevruchte eikel en zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies in stand wordt gehouden tijdens de zwangerschap. Progesteron wordt hiernaast ook een kalmerend hormoon genoemd: het helpt bij het verbeteren van de slaapkwaliteit en geeft een gevoel van ontspanning.

Een tekort aan progesteron kan voor verschillende klachten zorgen. Wanneer je progesteronniveau te laag is, kun je last krijgen van klachten zoals migraine, **gewichtproblemen** of opvliegers. Een progesterontekort komt vooral voor bij vrouwen boven de 40 jaar en na de overgang. Op basis van de laboratorium analyse van de progesteron test ontvang je, naast de uitslag, ook persoonlijke aanbevelingen die bijzonder zinvol kunnen zijn om jouw progesteron niveau te optimaliseren. Denk hierbij aan tips over leefstijl.

### Wat is de functie van het hormoon progesteron?

Progesteron is een vrouwelijk geslachtshormoon. Samen met het hormoon oestrogeen speelt het een belangrijke rol in de vruchtbaarheidscyclus. Progesteron, samen met oestrogeen, zorgt ervoor dat de menstruatie en de eisprong regelmatig verlopen. Progesteron geeft een gevoel van rust, verzadiging, ontspanning en slaperigheid. Om deze redenen wordt het een kalmerend hormoon genoemd. **Progesteron** zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies in stand wordt gehouden tijdens een zwangerschap. Na de eisprong wordt progesteron in de eierstokken aangemaakt om de innesteling van een bevruchte eikel te bevorderen, het niveau progesteron is dan ook hoger in de tweede helft van de cyclus. Wanneer er geen sprake is van bevruchting van de eikel, zal de productie van progesteron afnemen, het baarmoederslijmvlies wordt dan afgebroken en de menstruatie begint.

### Wanneer is een progesteron test aan te raden?

Als het niveau progesteron te laag of juist te hoog is kunnen er verschillende symptomen optreden. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- opvliegers
- gespannen borsten
- migraine
- onregelmatige cyclus
- onvervulde kinderwens
- slaapstoornissen
- verminderd libido
- gewichtproblemen
- hoofdpijn en/of migraine.



### Afname progesteron test

Voor de progesteron speekseltest zijn 5 afnamemomenten nodig, uit deze 5 samples wordt een gemiddelde berekend. Je dient ieder half uur een sample af te nemen tussen 07:00 uur en 09:00 uur.

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