

Monique van Iwaarde
Arnhemseweg 578
7361 CP Beekbergen
Telefoon: 06-15353156
info@voedingvaniwaarde.nl
www.voedingvaniwaarde.nl



Progesteron verhogen op de natuurlijke manier – deel 2

Wanneer progesteron te laag is, zijn er verschillende manieren om deze op een natuurlijke manier te verhogen. Inname van voedsel die de aanmaak van progesteron stimuleert ligt aan de basis om de hormoonhuishouding te herstellen.

Voeding, kruiden en/of voedingssupplementen

Daarnaast kunnen ter aanvulling ook kruiden en/of voedingssupplementen worden ingezet.



Vitamine C

Onderzoek toont aan dat vitamine C kan helpen progesteron te verhogen en de luteale fase ondersteunt. Vitamine C komt voor in **groenten en fruit**.

Mineraal zink

Dit mineraal is belangrijk voor het immuunsysteem en de huid. Tevens helpt zink om follikelstimulerende hormonen vrij te maken in de hypofyse. Deze stimuleren de eisprong en zorgen voor meer progesteronaanmaak in de eierstokken. Zink komt voor in o.a. **volkoren granen, biergist, sojabonen, zaden, eieren, orgaanvlees, bladgroenten, noten, zemelen, kip, zeewier en paddenstoelen**.

Mineraal magnesium

Dit mineraal helpt door de kalmerende werking om progesteron in balans te houden, maar het helpt ook bij de afbraak van oestrogeenmetabolieten waardoor oestrokeendominantie wordt verminderd. Magnesium komt voor in o.a. **volkoren granen, noten, sesam, groenten, groene bladgroenten, gedroogde vijgen en abrikozen, honing, sojabonen, kiemen en zaden**.

Vitamine E

Onderzoek toont aan dat vitamine E bij sommige vrouwen kan helpen de luteale fase te verbeteren en het progesteron gehalte te verhogen. Vitamine E komt voor in o.a. **volwaardige granen, koudgeperste olie, donkergroene groenten, boter, eieren en orgaanvlees**.

Vitamine B6

B-vitaminen helpen tegen stress en de lever bij het afbreken van oestrogeenmetabolieten waardoor oestrokeendominantie wordt verminderd. Het nemen van vitamine B6 kan ook helpen om het oestrogeen te verlagen en tegelijkertijd de productie van progesteron te stimuleren. Vitamine B6 komt voor in **o.a. volle granen, kool en groene groenten, biergist, gedroogde vruchten, vis en orgaanvlees**.

Cholesterol

Cholesterol is nodig om pregnenolone te maken. **Pregnenolone** helpt bij het maken van progesteron wat een voorloper is van andere hormonen zoals testosteron en oestrogeen. Is uw cholesterolgehalte te laag dan heeft dit een negatieve invloed op de aanmaak van uw hormonen.

Zwavel in kruisbloemige groenten

Kruisbloemige groenten (bijv. broccoli, spruitjes, boerenkool, koolrabi, radijs, paksoi, koolraap, Chinese kool, koolrabi, witte kool en waterkers) verminderen oestrogeendominantie. Ze zijn rijk aan glucosinolaten die de ontgiftiging van fase 2 in de lever activeren en helpen om oestrogeenmetabolieten uit het lichaam te verwijderen. Dit voorkomt hormonale problemen.

Vezels en darmmicrobioom

Vezels zijn belangrijk voor een goede hormonale balans. Het helpt bij de stoelgang en bij het verwijderen van de metabolieten van hormonen inclusief **schadelijke oestrogenen** die een negatieve invloed hebben op de werking van progesteron.



Omdat intestinale dysbiose mogelijk ook een rol speelt bij onvruchtbaarheid bij vrouwen is in een patiënt-controlestudie de samenstelling van het intestinale microbiom van 18 onvruchtbare en 18 vruchtbare vrouwen met elkaar vergeleken.

De bacteriële samenstelling van de feces van onvruchtbare vrouwen verschilde significant met die van vruchtbare vrouwen (**meer Verrucomicrobia en Phascolarctobacterium, minder Streptococcus, Roseburia en Stenotrophomonas**).



Men onderzocht of suppletie met **guarvezels** het succes van ivf (in-vitrofertilisatie) kon verhogen. Twaalf vrouwen die een ivf-behandeling kregen, waren bereid een voedingssupplement met guarvezels (10 gram per dag gedurende 4 weken) in te nemen. Van hen raakten 7 (58,3%) zwanger en 5 niet; normaliter is het slagingspercentage 36,2%.

De kans op een succesvolle zwangerschap was groter bij vrouwen, die door guarvezelsuppletie **minder Paraprevotella- en Blautia-bacteriën** en **meer Bifidobacterium-bacteriën** in de ontlasting hadden. De onderzoekers concludeerden dat de samenstelling van het intestinale microbiom verschilt bij vruchtbare en onvruchtbare vrouwen en dat suppletie met guarvezels mogelijk helpt de slagingskans van een ivf-behandeling te verhogen door modulatie van het intestinale microbiom

(Komiya S et al. Characterizing the gut microbiota in females with infertility and preliminary results of a watersoluble dietary fiber intervention study. J Clin Biochem Nutr. 2020;67(1):105-111.)

Aminozuur L-Arginine



Dit aminozuur wordt aangetroffen in eiwitrijk voedsel. Het helpt het lichaam om stikstofmonoxide aan te maken. Dit ontspant de bloedvaten zodat de bloedsomloop verbetert. Hierdoor kan er meer progesteron geproduceerd worden. Tevens draagt arginine bij aan een goede hormoonhuishouding en een gezonde seksuele vitaliteit. Bronnen: **noten, zaden, vlees, vis, gevogelte, zuivel, eieren, soja.**

Bio-identiek ofwel natuurlijk progesteron

Bio-identiek progesteron ofwel natuurlijk progesteron kan ingezet worden om de hormonen op een natuurlijke manier in evenwicht te brengen. De doses die gebruikt wordt, is maatwerk, omdat bio-identieke hormonen net zoals synthetische hormonen bijwerkingen kunnen geven zoals bijv. hartkloppingen, slaperigheid en misselijkheid.

Wanneer de doses te hoog is, kan progesteron zich in het vetweefsel gaan stapelen. Het duurt ongeveer 3 tot 6 maanden voordat het teveel weer verdwenen is. De duur is afhankelijk van de ontgiftingscapaciteit van de lever en hoe lang er een te hoge doses is gebruikt.

Orale progesteron of crème

Het voordeel van **progesteroncrème** is dat het direct door de huid wordt opgenomen. Dit voorkomt dat de spijsvertering en de lever het moeten opnemen en omzetten. Functioneren uw darmen en lever niet optimaal dan wordt progesteron afgebroken in metabolieten die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid.

Orale progesteron wordt door de lever grotendeels omgezet in **allopregnanolone**. Het hecht zich aan de GABA-receptoren, waardoor het een **anxiolytisch (angstwerend) en slaperig effect** kan geven. Daarnaast heeft orale progesteron niet alle voordelen van progesteron, zoals deze in dit artikel worden beschreven.

Waar breng je progesteroncrème aan?

Progesteroncrème kan worden **aangebracht op delen van het lichaam** waar de huid dun is (bijv. **pols, binnenkant elleboog, knieholte**) of dik (bijv. buik, borst, binnenkant dijbeen). Een dikke huid zal progesteron opslaan en het opnemen in het bloed. Op dunnere delen zal progesteron gemakkelijker in het lichaam worden opgenomen en omgezet. U kunt de plek waar u progesteroncrème gebruikt afwisselen.

De opname is het beste op de plaatsen waar u bloost, zoals het **gezicht, de nek en de borst**. Door af te wisselen of progesteron op dikke of dunne delen van het lichaam, aan te brengen kunnen zowel onmiddellijke als aanhoudende voordelen van progesteron worden verkregen.

Het verschil tussen bio-identiek en synthetisch progesteron

Bio-identiek progesteron, ook wel “natuurlijk” genoemd, is afgeleid van planten, meestal van de wilde yam of soja. Ze worden ook in een laboratorium gemaakt, maar de moleculaire structuur lijkt op het progesteron dat door je lichaam wordt aangemaakt.

Er bestaat nog steeds angst voor het gebruik van hormoontherapie. Echter er is een groot verschil tussen bio-identiek progesteron en synthetisch progesteron. Het probleem met synthetisch progesteron is dat het door een andere moleculaire structuur niet op de progesteronreceptor past en allerlei gezondheidsproblemen kan veroorzaken.



Waar moet u op letten bij progesteroncrème?

Het is belangrijk om erop te letten dat uw **bio-identieke progesteroncrème vrij is van onderstaande ingrediënten**:

- Parabenen; deze vallen onder de xeno-oestrogenen
- Minerale oliën
- Aardolie
- Geuren; deze kunnen ftalaten bevatten die giftig zijn
- Wilde yam wortel; dit is niet schadelijk, maar het is niet effectief

Progesteron en de preventie van kanker

Veel artsen in de functionele geneeskunde die gespecialiseerd zijn in hormonen, schrijven progesteron voor om hormoongevoelige (oestrogene) kanker zoals borst-, eierstok- en baarmoederkanker te voorkomen. Progesteron beschermt tegen endometrium- en borstkanker. De Johns Hopkins studie uit 1981 heeft aangetoond dat onvruchtbare vrouwen met een tekort aan progesteron in de pre-menopauze 5,4 keer een grotere kans hadden op kanker dan vrouwen bij wie de onvruchtbaarheid niet gerelateerd was aan de status van hun hormonen. Daarnaast hadden deze vrouwen een tienvoudig risico om te overlijden aan allerlei soorten kanker. Onderzoeken hebben aangetoond dat progesteron de groei van kankercellen kan remmen en celdood op gang kan brengen in kwaadaardige mesothelioom en borstkankercellen.

Commentaar Natuur Diëtisten Nederland

Het in balans brengen van uw hormonen met bio-identieke hormonen zonder aan **uw eet- en leefstijl (de basis) te werken** heeft weinig zin. Voordat u start met bio-identieke hormonen is het van belang om eerst inzicht te krijgen in de status van uw hormonen via een hormoonspiegeltest.

Ga niet zelf rommelen met hormoonpreparaten, maar schakel een deskundige therapeut in om u hierin te begeleiden.

Na een paar maanden therapie, is het goed om de speekseltest te herhalen om te monitoren in hoeverre de balans is hersteld. Ook voor natuurlijke hormonen geldt dat het niet de bedoeling is om ze eindeloos te blijven gebruiken, een lichaam is immers continue aan verandering onderhevig. Soms is het nodig om de doses te verhogen, te verlagen of het gebruik zelfs helemaal te stoppen.

Monique van Iwaarde
Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

Hormonen Vrouw Plus speekseltest (cortisol, DHEA, oestradiol, oestriol, progesteron testosteron)



Hormonen Basis speekseltest (DHEA, Estradiol, Progesteron, Testosteron)



Beide testen zijn online te bestellen via www.medivere.nl

Wanneer u de kortingscode: **iwaarde05!** (incl. uitroepteken) gebruikt, ontvangt u 5% korting.

Referenties

Singhal, H. et al. Genomic agonism and phenotypic antagonism between estrogen and progesterone receptors in breast cancer. Science Advances, 2(6), e1501924–e1501924.

https://news.emory.edu/stories/2013/04/hspub_healing_hormone/campus.html

Gingnell, M. et al. Menstrual cycle effects on amygdala reactivity to emotional stimulation in premenstrual dysphoric disorder. Hormones and Behavior Volume 62, Issue 4, September 2012, Pages 400-406.

<https://news.ubc.ca/2014/01/15/using-progesterone-for-hot-flashes-shown-safe-for-womens-cardiovascular-health/>

Sathi P. et al. Progesterone therapy increases free thyroxine levels—data from a randomized placebo-controlled 12-week hot flush trial. Clin Endocrinol (Oxf). 2013 Aug;79(2):282-7.

Formby B, Wiley TS. Progesterone inhibits growth and induces apoptosis in breast cancer cells: inverse effects on Bcl-2 and p53. Ann Clin Lab Sci.1998 Nov-Dec;28(6):360-9.

Huang Y. et al. Effects of sex hormones on survival of peritoneal mesothelioma. World J. Surg Oncol.2015; 13: 210.

Hill MJ, et al. Progesterone luteal support after ovulation induction and intrauterine insemination: a systematic review and meta-analysis. Fertility and Sterility 2013; 100(5): 1373-1380.e6.

Vasiadi M, et al. Progesterone inhibits mast cell secretion. Int J Immunopathol Pharmacol. 2006 Oct-Dec;19(4):787-94.

Vorherr H. Fibrocystic breast disease: pathophysiology, pathomorphology, clinical picture, and management. Am J Obstet Gynecol. 1986 Jan;154(1):161-79.

Anderson ML. et al. Effects of progesterone on sleep: a possible pharmacological treatment for sleep-breathing disorders? Curr Med Chem. 2006;13(29):3575-82.

Niven D. et al. An anti-inflammatory role for progesterone at the human ovarian surface? Endocrine Abstracts (2004) 7 OC4.

Pisetsky DS. et al. Effects of Progesterone and Estradiol Sex Hormones on the Release of Microparticles by RAW 264.7 Macrophages Stimulated by Poly(I:C). Clin Vaccine Immunol. 2011 Sep; 18(9): 1420–1426.

Freeman EW. et al. Anxiolytic Metabolites of Progesterone: Correlation with Mood and Performance Measures following Oral Progesterone Administration to Healthy Female Volunteers. Neuroendocrinology 1993;58:478–484

Wright, DW. et al. ProTECT: a randomized clinical trial of progesterone for acute traumatic brain injury. *Ann Emerg Med*. 2007 Apr;49(4):391-402, 402.e1-2.

Cowan LD. et al. Breast cancer incidence in women with a history of progesterone deficiency. *Am J Epidemiol*. 1981 Aug;114(2):209-17.

Fidel Jr PL. et al. Effects of Reproductive Hormones on Experimental Vaginal Candidiasis. *American Society for Microbiology Infection and Immunity* Volume 68, Issue 2, 1 February 2000, Pages 651-657.

Alves TA. et al. Effect of progesterone on *Candida albicans* vaginal pathogenicity. *Int J Med Microbiol*. 2014 Nov;304(8):1011-7.

Stratton P., Berkley KJ. Chronic pelvic pain and endometriosis: translational evidence of the relationship and implications. *Human Reproduction Update*, Volume 17, Issue 3, May-June 2011, Pages 327–346.

Kim JJ, et al. Progesterone Action in Endometrial Cancer, Endometriosis, Uterine Fibroids, and Breast Cancer. *Endocrine Reviews*, Volume 34, Issue 1, 1 February 2013, Pages 130–162.

Spark MJ, Willis J. Systematic review of progesterone use by midlife and menopausal women. *Maturitas*. 2012 Jul;72(3):192-202.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279264/>

Klauss VS, Prior JC. Progesterone and Bone: Actions Promoting Bone Health in Women. *J Osteoporos*. 2010; 2010:845180.

Prior JC. Progesterone for the prevention and treatment of osteoporosis in women. *Climacteric*. 2018 Aug;21(4):366-374.

Tait D. et al. Pathophysiology and Treatment of Hot Flashes. *Mayo Clinic Proceedings* Volume 77, Issue 11, November 2002, Pages 1207-1218

Warren MP, Shantha S. Uses of progesterone in clinical practice. *Int J Fertil Womens Med*. 1999 Mar-Apr;44(2):96-103.

Huang Y. et al. Effects of sex hormones on survival of peritoneal mesothelioma. *World J Surg Oncol*. 2015; 13: 210.

Formby B., Wiley TS. Progesterone inhibits growth and induces apoptosis in breast cancer cells: inverse effects on Bcl-2 and p53. *Ann Clin Lab Sci*. 1998 Nov-Dec;28(6):360-9.

Henmi H. et al. Effects of ascorbic acid supplementation on serum progesterone levels in patients with a luteal phase defect. *Correspondence*, Volume 80, Issue 2, P459-461, August 01, 2003.

Takasaki A. et al. Luteal blood flow and luteal function. *J Ovarian Res*. 2009; 2: 1.

Abraham GE. Nutritional factors in the etiology of the premenstrual tension syndromes. *J Reprod Med*. 1983 Jul;28(7):446-64.