

DE HORMONER

Mennesker i alle aldre kan opleve forstyrrelser i hormonbalancen. Bl.a. sund kost og motion er med til at forebygge det.

Foto: Scanpix/Iris

Hvis du har ubalance i dine hormoner, har lægerne Charlotte Bech og Carsten Vagn-Hansen en masse råd til, hvad du selv kan gøre som et supplement til lægens behandling. Du kan også følge rådene til at forebygge en ubalance.

Hormoner

INSULIN

- Insulin hjælper kroppen med at optage sukker.
- Man danner ikke insulin, når man har type 1-diabetes.
- Når man har type 2-diabetes, danner man insulin, men det virker ikke særligt godt i kroppen.
- Et underskud af insulin kan medføre et tab af muskel- eller fedtvæv.

- Få nok søvn. Man skal have en fast døgnrytme - det er ikke godt med skifteholdsarbejde.
- Lad være med at spise, hvis du ikke er sulten.



Som type 1-diabetiker er man nødt til at tilføre insulin, fordi kroppens egne celler, der danner insulin, er ødelagt.

- Som type 2-diabetiker kan man øge insulinfølsomheden ved at tabe sig, spise rigtigt og få motion.

GLUKAGON

- Glukagon nedbryder sukker og har dermed den modsatte effekt af insulin.
- Hormonet kan få blodsukkeret til at stige, når det er lavt.

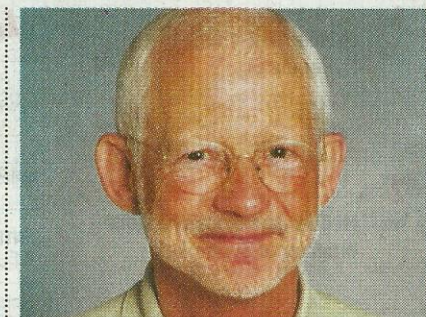
- Få et stabilt blodsukker ved at spise regelmæssigt og undgå hvidt sukker og hvidt mel. Spis det



- Spis når du er sulten, så dit blodsukker ikke bliver for lavt.
- Spis natmad efter en bytur, hvis du er diabetiker. Alkohol er med til at forhindre hormonets effekt.



CHARLOTTE BECH, læge og forfatter til bogen 'Hormoner i balance'



CARSTEN VAGN-HANSEN, tv- og radiolæge

PLUS

På **BT PLUS** finder du en lang række guider om sundhed, sygdom, kost og motion. Læs mere på bt.dk/plus

STRESSHORMONER

• Adrenalin får hjertet til at arbejde, og det kan få blodtrykket til at stige. Hormonet får luftrøret til at udvide sig og pulsen til at stige.
• Kortisol dannes ved fysisk eller psykisk stress, og når blodsukkeret er lavt. Et for højt niveau kan føre til vægtstigning, forhøjet blodtryk, muskelsvækkelse, nedsat forsvar mod infektioner, knogleskørhed, mavesår, psykiske ændringer eller grå stær.

• Slap af inden du spiser ved at lukke øjnene i ét minut. Det giver en bedre fordøjelse. Du må ikke spise, mens du står op, går rundt, ser tv eller arbejder.

• Spis vegetarisk. Kød, fjerkræ og fisk indeholder meget adrenalin.

• Flyt til vandkantsdanmark og få en fredelig livsstil.

• Planlægning hjælper med at styre stressen.
• Smil og le - det påvirker stresshormonerne. Træk vejret dybt tre gange og træk mundvigene så langt ud til siden som muligt. Så kommer man til at smile, og det påvirker følelserne.



LEPTIN OG GHRELIN

• Leptin styrer appetitten og gør, at man føler sig mæt. Det dannes i fedtvævet og påvirker vægten.
• Ghrelin er omvendt et sult-hormon, der gør, at man føler sig sulten.

• Gå tidligt i seng. På den måde danner du automatisk mere leptin og mindre ghrelin og bliver derfor nemmere mæt og spiser mindre.

• Reguler kosten.

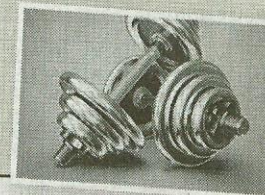
TESTOSTERON

• Testosteron er et kønshormon, der dannes hos mænd og kvinder, men hovedsageligt hos mænd.
• Det stimulerer dannelsen af de mandlige kønsorganer, får musklerne til at vokse, giver en dybere stemme og påvirker hårvæksten samt vækst.

• Brug lavendel og rosmarinolie for at beskytte mod et fald af testosteron. Molekylerne i sandeltræsolie ligner testosteron. Man kan komme det på huden med massage, hvor man blander 10 dråber i 1 dl mandelolie, eller komme en smule på panden.

• Dyrk intens sport for øge niveauet af testosteron. Det hjælper ikke på testosteronen at se sport på tv!

• Dyrk vægtløftning, hvis du mangler testosteron.
• Find en balance. Hvis kvinder får for meget testosteron, kan de få skæg.



ØSTROGEN

• Østrogen er et kvindeligt kønshormon, der fører til en udvikling af kvindelige karakteristika som bryster, og som styrer menstruationscyklussen.

• Brug flere af de sunde fedtstoffer, hvis du mangler østrogen for eksempel i overgangsalderen.

• Brug æteriske olier som anis, salvie og rosenengeranium. Stil ollen i strømpeskuffen og kom en dråbe under foden - men kun én slags olie per dag.

• Spis rødkløver, timian, gurkemeje og humle.

• Tynde kvinder, der ryger, har større risiko for at mangle østrogen.
• Spis rødkløver.



Kilder: Carsten Vagn-Hansen, Charlotte Bech, denstoredanske.dk, netdoktor.dk, ordnet.dk

ET GRAFIK

Foto: Iris, Kevin Broadbery, Scanpix