

# 10 aanbevelingen voor een goede hormonale gezondheid



**European  
Hormone Day**  
Omdat hormonen belangrijk zijn

## EEN GEZONDE LEVENSTIJL

1

### Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is essentieel voor een gezond hormonaal evenwicht. Met 1,5-2,5 uur per week bewegen helpt je lichaam hormonen te produceren.



2

### Eet gezond

Eet veel vers fruit, groenten en granen, en beperk bewerkte voedingsmiddelen tot een minimum.



3

### Slaap voldoende

Streef naar minstens 7 uur ononderbroken slaap op hetzelfde tijdstip en je zal fris en vol energie wakker worden!



## VOORKOM HORMOONTEKORTEN

4

### Zorg voor voldoende inname van vitamine D

Eet regelmatig vette vis zoals zalm en sardines. Overweeg om vitamine D-supplementen te nemen in de herfst- en wintermaanden wanneer je weinig aan de zon wordt blootgesteld.



5

### Eet jodiumrijk voedsel

Zeevruchten, zeewier, eieren en zuivel kunnen helpen om je jodiumgehalte op peil te houden.



6

### Eet calciumrijk voedsel

Yoghurt, amandelen, bonen en donkere bladgroenten helpen je botten en tanden te beschermen.



Raadpleeg je eigen (huis)arts rondom het gebruik van voedingssupplementen

# BLOOTSTELLING AAN HORMOONVERSTORENDE STOFFEN VERMINDEREN

7

## Vermijd plastic verpakkingen

Gebruik glazen of blikken verpakkingen in plaats van plastic. Drink kraanwater in plaats van mineraalwater uit een fles. En gebruik nooit plastic in de magnetron!



8

## Verbeter de luchtkwaliteit binnenshuis

De lucht in en buiten het huis kan hormoonverstorende stoffen bevatten. Stofzuig, stof en ventileer daarom regelmatig om de aanwezigheid van stofdeeltjes te verminderen.



9

## Kies je verzorgingsproducten en cosmetica zorgvuldig

Verzorgingsproducten en cosmetica kunnen een hormoonverstorende werking hebben. Controleer de ingrediënten en probeer te voorkomen dat je cosmetica koopt die hormoonverstorende stoffen bevatten zoals ftalaten, parabenen en triclosan.



# WEES JE BEWUST VAN VROEGE TEKENEN EN SYMPTOMEN VAN ENDOCRIENE AANDOENINGEN

10

## Een nauwkeurige diagnose is belangrijk

Raadpleeg je (huis)arts als je één of meerdere van de volgende symptomen ervaart:

- Onverklaarbare gewichtstoename of -verlies
- Gevoeligheid voor kou
- Veranderingen in de eetlust
- Broos haar en broze nagels
- Vermoeidheid
- Droge en schilferige huid
- Begin van een depressie
- Overmatige dorst
- Tekenen van vroege of late puberteit (buiten de leeftijd van 8-13 jaar bij meisjes en 9-14 jaar bij jongens)
- Specifiek voor volwassenen: verlies van libido, onregelmatige menstruatiecyclus, onvruchtbaarheid



## #BecauseHormonesMatter



European Society  
of Endocrinology

[www.es-e-hormones.org](http://www.es-e-hormones.org)



European Hormone and  
Metabolism Foundation

[www.es-e-foundation.org](http://www.es-e-foundation.org)