

MIJN HORMONEN EN IK

Van Didy van de Veer zijn ook verschenen:

Histamine en ik

Invloed van voedselintoleranties op lichaam, geest en gedrag

Onze darmen, het tweede brein

Bepalen jouw darmen hoe je je voelt en gedraagt?

Levend voedsel

Verhoog je weerstand met biologische plantaardige voeding
en een gezonde leefstijl

Gluten en ik

De negatieve invloed van glutenintolerantie op lichaam, geest,
gedrag en covid

Zie over deze boeken:

www.levendvoedsel.nl

MIJN HORMONEN EN IK

**De invloed van histamine en andere hormonen op lichaam,
gedrag en emoties van vrouwen en mannen**

Didy van de Veer

Brave New Books
Amsterdam
2023

Copyright © 2023 Didy van de Veer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslag: xpressie - Arnoud Bernhard
Illustratie op voorplat: Histamine-reactie, Didy van de Veer

ISBN: 9789464800005

NUR: 440, 860, 893 - Eten en drinken algemeen, Gezondheid algemeen, Dieet- en voedingsleer

Trefw.: hormonen, oestrogeen, testosteron, serotonine, histamine, gluten, menstruatie, darmflora, hormoonverstoorders, carcinoïdsyndroom, overgewicht, migraine, hooikoorts

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
1. Welke functie hebben hormonen?	15
2. Voedselintolerantie en histamine	29
3. Histamine en hormonen	33
4. Invloed van hormonen, biogene aminen en neurotransmitters op gedrag, psyche en emoties	43
5. Menstruatie	49
6. Oestrogeen en histamine	57
7. Testosteron, vriend of vijand?	59
8. Overgang	67
9. Hormoonverstoorders	77
10. Stress en hormonen	83
11. Overgewicht en hormonen	87
12. Relatie tussen verhoogd histamine, oestrogeendominantie en kanker aan de geslachtsorganen	91
13. Hormonen en carcinoidsyndroom	97
14. Hooikoorts en histamine	105
15. Migraine, oestrogeen en histamine	109
16. Insuline en diabetes	113
17. Darmen en hormonen	117
18. Histamine en hart- en vaataandoeningen	119
19. Voeding en hormonen	121
20. Ervaringsverhalen	127
21. Eigen ervaringen: mijn hormonen en ik	135
22. Recepten	145
23. Intermittent fasting	153
24. Bibliografie	155
Nawoord	159

Woord van dank	163
Bijlage: lijst van hormoonachtige eiwitten, neurotransmitters en biogene aminen	167

VOORWOORD

Ik ben mijn hormonen

Het is inmiddels vijf jaar geleden dat ik mijn eerste boek, *Histamine en ik, Invloed van voedselintoleranties op lichaam, geest en gedrag*, schreef. Nog steeds wordt dit boek regelmatig besteld. In de afgelopen vijf jaar heb ik meer onderzoek gedaan, drie andere boeken gepubliceerd en diverse artikels geschreven voor het blad *De natuur uw arts*. Inmiddels ben ik veel ervaringen rijker en leer ik nog steeds iedere dag. Ervaring is altijd de beste leermeester voor mij geweest. Mijn lichaam is de beste wetenschap.

Gedurende de afgelopen zomer heb ik mij verdiept in een interessant en wonderbaarlijk onderwerp: onze hormonen.

Tijdens het lezen van het boek *Het grote wonder* van Lennart Nilsson was ik erg onder de indruk van de inhoud. Dit boek bevat zeer interessante informatie en prachtige afbeeldingen over het ontstaan van ons leven en de invloed van hormonen hierop, zoals het vrouwelijk hormoon oestrogeen en het mannelijk hormoon testosteron. Zonder deze hormonen is voortplanting niet mogelijk. Het was fantastisch om de reis van conceptie tot bevalling te mogen volgen. Tijdens het inzien van dit boek bevond ik mij in een fase van verwondering en diep respect voor de natuur. Een gevoel van dankbaarheid en vreugde overviel mij. Dat de natuur mij destijds zo'n groot wonder aanbood, ondanks mijn hormoonstoornissen, emoties en onwetendheid. Ik zie het als een cadeau uit de hemel. Door dit boek te lezen heb ik antwoord op mijn vragen gekregen. Zelf ben ik al meer dan 40 jaar moeder. Het was als een spirituele reis, meer dan 40 jaar terug in de tijd. In mijn lichaam

waren in die tijd verscheidene hormonen aan het werk, waardoor ik 9 maanden later moeder werd van een bijzondere zoon, een Godsgeschenk. Ik heb nu diep respect gekregen voor mijn hormonen.

Bovengenoemde hormonen beïnvloeden ook onze lichaamsgeur ofwel de feromonen. Deze zijn chemische geurstoffen die wij om ons heen verspreiden en invloed hebben op het ontstaan van een liefdesrelatie. De productie van feromonen hangt samen met de hormoonproductie in ons lichaam. Als vrouwen vruchtbaar zijn in de periode van de ovulatie is de samenstelling van de geurstoffen anders dan in de puberteit of na de overgang.

Jonge vrouwen vertelden mij hun ervaringsverhaal met hormoonstoornissen in relatie met een verandering in hun gedrag en heftige emoties. Na een aantal vragen werd het mij wel duidelijk dat voedselintolerantie hierin een belangrijke rol speelde. Vooral in de periode tussen de ovulatie en menstruatie hebben ze veel last van stemmingswisselingen. De hormoonachtige eiwitten histamine, serotonine (ook neurotransmitters), oestrogeen en testosteron hebben hierop veel invloed. Mijn eigen ervaringen met voedselintolerantie, hormoonstoornissen, gedragsveranderingen en heftige emoties, maar ook die van jonge vrouwen, hebben mij doen besluiten om een boek te schrijven over de relatie tussen hormonen en gedrag en emoties. Mijn ogen werden steeds meer geopend na het lezen van diverse boeken zoals *Transforma tu salud* van Xevi Verdaguer (Spaans en Catalaans), *Nutrition and mental illness* van Carl C. Pfeiffer en *Typisch testosteron* van Aart de Kruijf. Steeds werd ik met mijzelf geconfronteerd, wat soms heel indrukwekkend was. Tijdens de periode van onderzoek en het lezen van boeken ontstond er spontaan een gesprek met diverse vrouwen, waarin wij onze

ervaring deelden over onze hormoonklachten. Vaak kochten zij mijn boek *Histamine en ik*.

Niet alleen vrouwen hebben hormonen

De informatie in het boek *Typisch testosteron* over het mannelijk geslachtshormoon testosteron boeit mij heel erg. Door het lezen over dit interessante onderwerp ben ik het gedrag van mannen beter gaan begrijpen en probeer niet meer om hen te veranderen. Ons gedrag wordt beïnvloed door de biochemie van het lichaam en wel onze hormonen. Het brein van man en vrouw is verschillend door invloed van de hormonen zoals oestrogeen en testosteron, maar ook de hormoonachtige eiwitten en neurotransmitters serotonine en histamine. Het verschil tussen mannelijke en vrouwelijke hormonen maakt een relatie redelijk complex. Door het lezen van het boek heb ik het brein van sommige mannen met een extreem verhoogd testosteron mogen ontrafelen. Er is sprake van afwijkend gedrag zoals die van enkele dictators, mannen met een crimineel gedrag of zij die vrouwen verkrachten of huiselijk geweld plegen. Nu begrijp ik meer over de oorzaak van het ongewenst en onaangepast gedrag. Mannen zijn niet alleen daders, maar ook slachtoffer van hun eigen hormonen zoals testosteron. Erfelijke aanleg, stress, opvoeding en omgevingsfactoren kunnen een negatieve invloed hebben op hun gedrag.

Jaren geleden heb ik mijzelf aangeleerd om onderscheid te maken tussen karakter en gedrag. Ieder mens wordt met een uniek karakter geboren. Het gedrag daarentegen wordt beïnvloed door de biochemie van ons lichaam, de voeding en onze hormonen. Ik leer steeds meer over de verschillen in het gedrag van vrouwen en mannen. Daarom ... lieve vrouwen, stop geen energie meer in het veranderen van de man, want dit is bijna niet mogelijk vanwege zijn biochemie, voeding,

leefstijl en hormonen. Mannen begrijpen vaak niet het gedrag van de vrouw, dat wordt beïnvloed door haar hormonen. Even een voorbeeld: kijk alleen maar wat alcohol, dierlijke eiwitten of complexe koolhydraten (suiker) doen in lichaam, geest en gedrag. Wat gebeurt er in het gedrag van de vrouw in de periode tussen ovulatie en menstruatie? Daarom is het van groot belang dat zowel mannen als vrouwen meer leren over hun hormonen en de invloed op hun gedrag. Onwetendheid hierover kan een relatie complex maken met soms huiselijk geweld. Kinderen mogen hier niet onder lijden. Door je te verdiepen in de hormonen van elkaar, kan dit bijdragen aan een verbetering van je relatie. Ons gedrag wordt beïnvloed door de hormonen.

Praktijkervaring wijst uit dat vrouwen over het algemeen sociaal en empathisch zijn. Het vrouwelijk geslachtshormoon en het brein van de vrouw hebben hier invloed op. De darmflora speelt hierin een relevante rol. Ons gedrag begint in onze darmen. Als deze bevolkt zijn met slechte bacteriën, heeft dit invloed op hormonen, gedrag en emoties. Van mannen moeten wij niet verwachten dat zij heel sociaal en empathisch zijn. Zij hebben andere hormonen en wel het mannelijk geslachtshormoon testosteron. De functie van hun brein is verschillend en er is sprake van een andere opbouw van bacteriën in hun darmen. Laten we de verschillen tussen man en vrouw onderzoeken. We kunnen hier veel van leren, zodat wij elkaar meer begrijpen en respecteren. Agressief en asociaal gedrag kunnen we nooit accepteren, net als huiselijk geweld. Richt je aandacht vooral naar het unieke karakter. Zoek de oorzaak van negatief gedrag en stimuleer positief gedrag. Negatief gedrag heeft meestal een biochemische oorzaak of betekent een verlangen naar aandacht en liefde. Dit geldt ook voor onze kinderen. Liefde en aandacht hebben zij nodig, geen ouders die de hele dag op hun telefoon kijken

en vinden dat kinderen zeuren. Nee, zij vragen jouw aandacht en liefde, knuffels en aanrakingen. Al dit is nodig voor een goede ontwikkeling van het kind.

Het is bijzonder om te lezen dat het mannelijk geslachtshormoon testosteron voor meer zonen in een gezin zorgt en het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen voor meer dochters zorgt. Homoseksualiteit komt zowel voor bij zonen en dochters. Een van de oorzaken is een oestrogeendominantie bij de zoon en een testosterondominantie bij de dochter. Mannen en vrouwen hebben zowel testosteron als oestrogeen in hun lichaam. Deze hormonen hebben beide hun functies. Later in dit boek vind je meer uitleg over dit interessante thema. De invloed van hormonen op het geslacht is zeer interessant. Ook de veranderingen van hormonen tijdens het leven van iemand kan grote gevolgen hebben. Wij worden geleefd en ons lichaam wordt gevormd door onze hormonen.

Praktijkervaring heeft dit wel duidelijk gemaakt. Eigen ervaring is weer de beste leermeester geweest. Mijn eigen gedrag en emoties en die van mijn medemens leer ik steeds beter kennen. Soms word ik geconfronteerd met de waarheid, wat indrukwekkend kan zijn, maar heel leerzaam. De helende kracht zit in acceptatie. Hoe boeiend was deze innerlijke reis, waarin ik op zoek ging naar mijzelf. Een ieder gun ik deze bijzondere reis. Niets is mooier dan jezelf te leren kennen. Het is niet altijd even makkelijk, maar van de moeilijkste momenten leer je het meest. Ik ben blij met de kennis die ik heb opgedaan, door voornamelijk te werken voor en met mensen en mij te verdiepen in onze hormonen.

Tijdens het programma *EenVandaag* op 10 september 2022 werd er gesproken over het feit dat artsen het vrouwenlichaam

slecht kennen en vaak verkeerde diagnoses stellen. Vaak worden vrouwen niet serieus genomen. Lichamelijke klachten worden niet erkend, het zal wel psychisch zijn, het zit tussen onze oren. De stichting *Voices for women* (Mirjam Kaijer) pleit voor meer aandacht, informatie en onderzoek voor de problemen van vrouwen. Uit de praktijk blijkt dat veel vrouwen hormoonproblemen hebben. Het boek *Ik ben geen man* is een aanrader. De bevolking bestaat voor 50% uit vrouwen. Heel veel vrouwen hebben last van migraine, dat een relatie heeft met histamine (een lichaamseigen hormoonachtig eiwit) en oestrogeendominantie. Het artikel over migraine vind je in dit boek. Het receptenboekje *Nieuw Leven* vind je in mijn boek *Gluten en ik*. Gluten (een histaminevrijmaker) en daardoor een teveel aan histamine en oestrogenen hebben een negatieve invloed op onze hormonen. Op het journaal van 12 september 2022 werd vermeld dat zo'n 20% van de vrouwen meer last heeft van een depressie. Als het histaminegehalte verhoogd is, ontstaat er een tekort aan serotonine, waardoor je last kunt hebben van depressiviteit. Vaccinatie verhoogt ook het histaminegehalte. Veel vrouwen hebben hormonale klachten, nadat zij de vaccinatie hebben laten toedienen. De overmatige consumptie van alcohol draagt bij aan het ontstaan van een depressie. Tijdens de covidperiode werd onder jongeren veel alcohol gedronken, schrikbarend.

Een goed advies: maak altijd onderscheid tussen karakter en gedrag. Stress heeft een negatieve invloed op lichaam, geest, gedrag en emoties. Positief reageren op emoties van anderen kan helend werken. Een ander kun je niet veranderen of overtuigen van iets. Alleen jezelf kun je overtuigen. Je hele leven heb je nodig om jezelf te leren kennen en dat te veranderen wat je niet prettig vindt bij jezelf. Soms kun je dingen niet veranderen en moet je deze accepteren. Het is een hele klus om steeds in je eigen spiegel

te kijken en jouw fouten te erkennen. Ik ben mijn hormonen; deze wetenschap heeft mij innerlijke rust gegeven. Door natuurvoedingstherapie toe te passen en een gezonde leefwijze na te volgen kun je veranderingen aanbrengen in je leven. Deze veranderingen kunnen ook een positieve invloed hebben op een relatie, het gezin of de werkomgeving. Je kunt een situatie verbeteren door bij jezelf te beginnen. Ik heb geen universiteit nodig gehad, mijn levenservaringen hebben mij veel geleerd en inzicht gegeven. Mijn lichaam was de beste wetenschap. Door goed te kijken naar de reacties van het lichaam leer je jouw lichaam en geest steeds beter kennen. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor ons gedrag en de emoties. Deze mag je nooit projecteren op een ander. Van je fouten leer je het meest. Ik wens je een heel bijzondere en leerzame reis en veel inzicht in jouw hormoonstelsel, gedrag en emoties. Wees lief voor jouw hormonen.

Hieronder vind je een mooie tekst uit de Bijbel:

Psalm 139, vers 13 t/m 16:

U was het die mijn nieren vormde,
die mij weefde in de buik van mijn moeder.
Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,
wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.

Toen ik in het verborgene gemaakt werd,
kunstig geweven in de schoot van de aarde,
was mijn wezen voor U geen geheim,
Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,
alles werd in uw boekrol opgetekend,
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet een.

Vers 23 en 24:

Doorgrond mij, God
en ken mijn hart,
peil mij, weet wat
mij kwelt,
zie of ik geen verkeerde weg ga,
en leid mij op de weg die eeuwig is.

Disclaimer

Iedere lezer draagt zijn of haar eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte. Ik kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in mijn boek. Raadpleeg altijd een diëtiste, voedingstherapeute of je behandelend arts.

1. WELKE FUNCTIE HEBBEN HORMONEN?

In het lichaam bevinden zich chemische stoffen ofwel hormonen die via het bloed bepaalde organen tot werkzaamheid aanzetten. Het mannelijk hormoon testosteron en het vrouwelijk hormoon oestrogeen beïnvloeden de geslachtskenmerken en spelen een belangrijke rol bij de vruchtbaarheid en voorplanting. Zoals je in mijn boek *Histamine en ik* kunt lezen, is histamine een lichaamseigen hormoonachtig eiwit dat invloed heeft op het oestrogeengehalte. Histamine en oestrogeen hebben een relatie en beïnvloeden elkaar.

Bij een verhoogd histaminegehalte kan ontstaan: verlaging van de bloeddruk, verwijding van de bloedvaten, lage bloedsuikerspiegel, benauwdheid, zwelling van het weefsel, toename van oestrogeen, diarree, doorlaatbaarheid van de darmen, versnelling van de hartslag en secretie ofwel afscheiding van maagzuur.

Als het histaminegehalte verhoogd is door stress, enzymtekort, genetische aanleg, voeding, rijk aan histamine, pesticiden of hormoonverstoorders, wordt het stresshormoon adrenaline vrijgemaakt in het bijniermerg. Adrenaline wordt het vries-, vecht- of vluchthormoon genoemd. Het vernauwt de bloedvaten en verhoogt de bloeddruk. De spieren ontvangen meer glucose. Adrenaline is het acute stresshormoon.

Oestrogenen

Een van de belangrijkste geslachtshormonen is oestrogeen. Tijdens de maandelijkse cyclus vindt een verandering in het oestrogeengehalte plaats, dat de stemmingswisselingen en gedragsveranderingen verklaart. Oestrogeen beschermt hart, bloedvaten en botten. In de puberteit zorgt oestrogeen

voor de vrouwelijke vormen zoals borsten, heupen en dijen. Gedurende de menopauze ontstaat een ingrijpende daling van het oestrogeen, wat een negatieve invloed kan hebben op het lichaam, de psyche en het gedrag van vrouwen. Na de overgang wordt de bescherming van hart, bloedvaten en botten minder, omdat er een daling van het oestrogeengehalte plaatsvindt. Door een verhoogd histaminegehalte kan bij vrouwen oestrogeendominantie ontstaan, die een schadelijke invloed kan hebben op de borsten, eierstokken en baarmoeder en het risico op kanker groter wordt.

Testosteron

Een van de belangrijkste mannelijke hormonen is testosteron. Dit hormoon wordt geproduceerd in de testikels ofwel zaadballen. Zowel mannen als vrouwen hebben testosteron en oestrogenen. Mannen hebben meer testosteron; op latere leeftijd neemt het testosteron af en wordt er meer oestrogeen aangemaakt. Testosteron heeft invloed op de mannelijke geslachtskenmerken, maar ook op zijn gedrag. Later in dit boek vind je over dit thema meer informatie.

Hormonen worden gevormd door klieren zoals de hypofyse, schildklier, bijnieren en eierstokken. Als mannen te veel oestrogeen in hun lichaam hebben, kunnen zij een hersen- of hartinfarct krijgen. Ook kunnen prostaat- of darmklachten ontstaan, zonder dat zij dit merken. Daarentegen worden vrouwen gewaarschuwd door de symptomen die gedurende de periode van menstruatie ontstaan. Daarom is het heel belangrijk om goed te luisteren naar de reacties van het lichaam.

Tijdens de menstruatie kunnen vrouwen de situatie van hun hormonen peilen. Zij kunnen meer bloedverlies hebben door

bijvoorbeeld een verdikte baarmoederwand. Ikzelf had last van een kloeke baarmoeder vanwege oestrogeendominantie en een verhoogd histaminegehalte. Vandaar de heftige bloedingen in de periode van de premenopauze.

Hormoonachtige eiwitten zoals serotonine, dopamine en histamine worden voor het grootste deel geproduceerd in de darmen. Ook hebben deze een functie als neurotransmitter in de hersenen en daardoor invloed op gedrag, psyche en emoties.

De schildklier is een klier in de hals, waarvan het hormoon thyroxine belangrijk is voor het energieverbruik en de temperatuurregeling van ons lichaam. Veel vrouwen hebben schildklierafwijkingen vanwege een glutenintolerantie. Hierdoor kunnen klachten als overgewicht, vermoeidheid en temperatuursveranderingen ontstaan.

Prostaatklieren zijn klieren die bij mannen onderaan de blaas liggen en betrokken zijn bij de zaadproductie. Op latere leeftijd kan deze vergroot worden en de urineweg blokkeren. Testosteron en oestrogeen spelen een rol, ook bij prostaatkanker.

Noradrenaline is een hormoon, geproduceerd in het bijniermerg. Het is een chemische boodschapper van het sympathisch zenuwstelsel. Verder helpt het bij het controleren van de bloeddruk.

Dopamine is een rustgevend hormoon, ook wel het verzadigingshormoon genoemd. Grotendeels wordt dit hormoon in de darmen geproduceerd. Dopamine heeft in de hersenen de functie van neurotransmitter. Dopamine beschermt je hart. Bij het luisteren van je lievelingsmuziek veroorzaakt dopamine het krijgen van kippenvel. Bij de