

Adrenal Stress (Binyretræthed)



Hvem egner analysen sig til?

Denne analyse kan give indsigt i kroppens evne til at håndtere den stress, som den enkelte er eksponeret for. Analysen egner sig til individer, som oplever stress-relaterede symptomer. Disse symptomer kan være meget uspecifikke, men typiske symptomer er usædvanlig træthed og udbrændthed, ekstrem lysfølsomhed, trang til sødt og salt og kvinder kan opleve cyklus-relateret hormonelle ubalancer. Desuden er typiske symptomer også ikke-optimal restitution efter fysisk aktivitet, lavt blodsukker, tristhed, udpræget nervøsitet og overfølsomhed over for stimulanser som eksempelvis koffein.

Ubalancer i binyrernes hormonproduktion kan forårsage en slags dominoeffekt med negativ indvirkning på andre hormonsystemer i kroppen. Disse kan være negativ indflydelse på energiniveauet, øget risiko for infektioner og ubalancer i produktionen af kønshormoner.



Hvad testes der for?

Kortisol og DHEA måles fire gange på et døgn. Disse hormoner udskilles ikke i konstant mængde i løbet af dagen, men følger en fysiologisk cyklus, hvor der udskilles mest om morgenen og mindst om aftenen.



Hvad betyder resultatet for dig?

Binyretræthed er ikke en anerkendt diagnose, og der vil i det offentlige sundhedssystem ikke umiddelbart tilbydes undersøgelser for dette. Dog kan lægen vurdere, om andre problemstillinger er på tale, såsom Addison's- eller Cushing's sygdom (hhv. under- og overproduktion af cortisol). Ofte står en Adrenal Stress test ikke alene, men bruges ofte i kombination med andre årsagssøgende analyser. Typiske årsager kan inkludere mentalt stress, fødevarerintolerancer, mave-tarm-problemer, stofskiftesygdomme, infektioner eller anden fysisk belastning.

En behandlingsplan kan gå ud på at stabilisere et ustabil blodsukker, samt sikre optimalt indtag af næring. Desuden stilles der fokus på at balancere stress-respons og øge udholdenhed og energi.

I nogle tilfælde udføres testen igen efter 3-6 måneder, afhængig af det individuelle behov.



Referencer

- A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes Among Law Enforcement Officers. Christopher MS, Goerling RJ, Rogers BS, Hunsinger M, Baron G, Bergman AL, Zava DT. J Police Criminal Psych 2015;31:15-28.
- Female social and sexual interest across the menstrual cycle: the roles of pain, sleep and hormones. Guillermo CJ, Manlove HA, Gray PB, Zava DT, Marrs CR. BMC-Womens Health 2010; 10(19):1-10.
- Physical Competition Increases Dehydroepiandrosterone (DHEA) and Androstenedione rather than Testosterone among Juvenile Boy Soccer Players. McHale TS, Zava DT, Hales D, Gray PB. Adaptive Human Behavior & Physiology, 2016;2:44-56.
- Tornhage, C.J. (2009) Salivary Cortisol for Assessment of Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Function. Neuroimmunomodulation, 16, 284-287.