

Hva er best for å forstå hele hormonbildet?



Egenskap	 Blodprøve	 Spytt Test	 24-timers urin	 DUTCH Test	 Verisana HP+	 Mira hormontracking
Lett å samle inn	✗	✓	✗	✓	✓	✓
Alle kjønnshormoner	✓	✓	✓	✓	✓	✗
FSH / LH / E3G (østrogen) / PdG (progesteron) hjemme	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Fritt kortisol + kortison	✗	✓	✗	✓	✓	✗
Androgene metabolitter	✗	✗	✓	✓	✗	✗
Dopamin og serotonin (indirekte OAT), melatonin (indirekte)	✗	✓	✓	✓	✗	✗
Kortisolmetabolitter	✗	✗	✓	✓	✗	✗
Østrogen-, progesteron- & testosteronmetabolitter	✗	✗	✓	✓	✗	✗
B-vitaminmetabolitter og metyleringsmarkører (indirekte)	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Oksidativt stress	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Indikasjon på SIBO (Indican)	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Kortisol-oppvåkingsrespons (CAR – krever spytt delen)	✗	✓	✗	✓	✓	✗
HPA-aksen (binyrene)	✗	✗	✗	✓	✓	✗
Metabolitter av DHEA	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Omdannelse av testosteron (5α vs 5β)	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Vitenskapelig validert / publiserte studier	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fase 1 og fase 2 metabolisme (indirekte tegn på leverbelastning)	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Døgnvariasjon av kortisol (rytme)	✗	✓	✗	✓	✓	✗
Energimetabolitter (begrenset OAT-panel)	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Fertilitet / eggøsning	✗	✗	✗	✓	✗	✓
Hormontracking over tid	✗	✗	✗	✓	✗	✓