

# Cortisol prikken: waarom een losse bloedtest meestal geen zin heeft

Steeds vaker krijgen huisartsen vragen over het meten van cortisol. Op sociale media wordt cortisol soms aangewezen als de oorzaak van allerlei klachten, zoals vermoeidheid, stress, gewichtstoename, slecht slapen of een "uitgeputte bijnier". Daardoor lijkt het alsof een eenvoudige bloedtest duidelijkheid kan geven. In werkelijkheid ligt dat anders.

## **Wat is cortisol?**

Cortisol is een hormoon dat door de bijnieren wordt gemaakt. Het helpt het lichaam om te gaan met lichamelijke en mentale uitdagingen. Cortisol speelt onder andere een rol bij: het regelen van de bloeddruk; het op peil houden van de bloedsuiker; het afweersysteem; het slaap-waakritme; de reactie van het lichaam op stress. Cortisol is dus geen "slecht" hormoon. We kunnen niet zonder.

## **Cortisol verandert voortdurend**

Een belangrijke reden waarom een losse cortisolbepaling weinig zegt, is dat de hoeveelheid cortisol in het bloed de hele dag verandert.

Normaal gesproken is cortisol: het hoogst in de vroege ochtend; lager in de middag; het laagst rond middernacht. Daarnaast kunnen veel dingen invloed hebben op de waarde, zoals: stress; slecht slapen; ziekte; pijn; lichamelijke inspanning; bepaalde medicijnen. Daardoor kan iemand op maandag een heel andere waarde hebben dan op dinsdag, zonder dat er sprake is van een ziekte.

## **Waarom prikken we niet zomaar cortisol?**

Een enkele cortisolwaarde geeft meestal geen antwoord op de vraag waar klachten vandaan komen.

Bij klachten zoals: vermoeidheid; stress; concentratieproblemen; gewichtsschommelingen; slecht slapen; is een losse cortisolbepaling meestal niet behulpzaam. De uitslag is vaak moeilijk te interpreteren en leidt zelden tot een verklaring voor de klachten.

Daarom wordt cortisol niet gebruikt als algemene gezondheidscheck of als test om te bepalen of iemand "te veel stress" heeft.

## **Wanneer is cortisol wél belangrijk?**

Soms vermoedt een arts een aandoening waarbij de aanmaak van cortisol echt verstoord is.

## **Te weinig cortisol**

Bij sommige zeldzame aandoeningen maken de bijnieren onvoldoende cortisol aan. Dit kan klachten geven zoals: ernstige vermoeidheid; onverklaard gewichtsverlies; lage bloeddruk; duizeligheid; misselijkheid; flauwvallen. **Te veel cortisol**

Een langdurig verhoogde cortisolproductie komt ook voor, maar is eveneens zeldzaam. Mogelijke kenmerken zijn: snelle gewichtstoename, vooral rond buik en gezicht; hoge bloeddruk; diabetes; spierzwakte; dunne huid en gemakkelijk blauwe plekken. **Hoe wordt cortisol dan onderzocht?**

Als er een medische verdenking bestaat op een aandoening van de bijnieren of hormoonhuishouding, is één bloedtest meestal niet voldoende.

Vaak zijn aanvullende onderzoeken nodig, zoals: bloedonderzoek op specifieke tijdstippen; speekselonderzoek; urineonderzoek; speciale stimulatie- of remmingstesten. Deze onderzoeken worden meestal aangevraagd of beoordeeld door een internist-endocrinoloog (een specialist in hormonen).

## **De belangrijkste boodschap**

Cortisol is een belangrijk hormoon, maar een losse cortisolbepaling geeft meestal geen bruikbare

informatie. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress of slecht slapen helpt zo'n test doorgaans niet om een oorzaak te vinden.

Daarom vragen huisartsen cortisol alleen aan als er een duidelijke medische reden is om een hormoonstoornis te vermoeden. In de meeste gevallen levert een losse bepaling vooral verwarring op en geen antwoorden.