

VOEDING EN HORMONEN



Heeft Koffie Invloed op Uw Testosteron?

Een studie uit 2026 onder 2.264 volwassenen vond dat de stevigere koffiedrinkers minder lichaamsvet hadden, meer spiermassa, een hoger totaal testosteron en een lager vrij testosteron. Allemaal tegelijk. Dit is waarom dat geen tegenspraak is.

Swipe

DE VEELGESTELDE VRAAG

Geen betrouwbare richting

De bredere literatuur is inconsistent: sommige grote Amerikaanse databestanden vinden geen duidelijk verband, andere vinden juist omgekeerde verbanden. Er is geen grond om te zeggen dat koffie uw testosteron betrouwbaar verhoogt of verlaagt.

WAT ER GEMETEN IS

Observatie, geen experiment

Dit is observatie en geen experiment. Het gaat om 2.264 volwassenen uit het Noord-Finse geboortecohort 1966, allen onderzocht op 46-jarige leeftijd, 47 procent van hen man.

VET EN SPIERMASSA

Vergelijkbare BMI, minder visceraal vet

Mannen die vijf of meer koppen per dag dronken hadden een vergelijkbare BMI en tailleomvang, maar minder visceraal vet en meer skeletspiermassa. Eén eerlijke kanttekening: de lichaamssamenstelling werd hier geschat met bio-elektrische impedantie, wat indirect is en op aannames berust.

TOTAAL EN VRIJ TESTOSTERON

Totaal hoger, vrij lager

In deze Finse studie uit 2026 onder 2.264 volwassenen hing hogere koffieconsumptie bij mannen na correctie samen met een hoger totaal testosteron, ongeveer 0,29 nmol per liter per extra kop per dag, en tegelijkertijd met een lager vrij testosteron. De analyse werd gecorrigeerd voor body mass index, opleiding, roken, lichamelijke activiteit en alcohol.

SHBG EN HERVERDELING

Herverdeeld, niet simpelweg verhoogd of verlaagd

Bij dezelfde mannen was ook het sexhormoonbindend globuline hoger. Dat eiwit vervoert testosteron door de bloedbaan, en zolang testosteron eraan gebonden is, kan het niets doen. Meer transporteiwit betekent dat er meer testosteron in de totale waarde besloten ligt, maar dat er minder ongebonden circuleert.

WAT DIT NIET BETEKEN

Dit betekent niet dat meer koffie uw hormonen verandert

De auteurs stellen het onomwonden: hun bevindingen weerspiegelen patronen op bevolkingsniveau en geen individueel waarneembare klinische veranderingen. Aan niemand werd gevraagd zijn koffieconsumptie aan te passen. Geruststellend is wel dat de Health Professionals Follow-up Study geen verband vond tussen regelmatige koffieconsumptie en erectiele disfunctie.

TWEE KANTTEKENINGEN



**Voor de meeste volwassenen:
tot 400 mg cafeïne per dag
niet verbonden met duidelijke
nadelige effecten**

In de bredere literatuur liggen de grootste risicoreducties rond de drie tot vier koppen per dag. Ongefilterde koffie bevat diterpenen die het LDL-cholesterol verhogen, en cafeïne heeft interacties met sommige medicijnen. Heeft u een hartritmestoornis of een onvoldoende gereguleerde bloeddruk, of bent u zwanger, dan is koffieconsumptie een vraag voor uw eigen arts.