

ONDERZOEK UIT 2025



Vrij Testosteron Voorspelt Spiermassa en Kracht Beter Dan Totaal Testosteron

Een studie uit 2025 onderzocht 557 mannen en vergeleek twee manieren om hetzelfde hormoon te lezen. Bij oudere mannen hing er maar één samen met spiermassa, kracht en fysiek functioneren.

Swipe

DE GEMISTE UITSLAG

Een normale uitslag en verlies van kracht

Kreeg u ooit te horen dat uw testosteron ·normaal· was terwijl u stilletjes kracht verloor? Deze studie verklaart hoe beide tegelijk waar kunnen zijn.

GEBONDEN EN INACTIEF

Alleen het vrije deel is werkzaam

Vrij testosteron is het deel van het testosteron in uw bloed dat niet gebonden is aan transporteiwitten en daardoor cellen kan binnengaan en werkzaam kan zijn. Het grootste deel van uw testosteron is gebonden aan sexhormoonbindend globuline en is biologisch inactief zolang het gebonden blijft.

WAAROM LEEFTIJD MEESPEELT

Een normaal totaal kan een laag vrij verbergen

Uw totaal testosteron kan normaal zijn terwijl uw vrij testosteron laag is, en dat komt vaker voor naarmate u ouder wordt, omdat sexhormoonbindend globuline bij mannen doorgaans stijgt met de leeftijd. Meer van het hormoon is dan gebonden en niet beschikbaar voor het weefsel, terwijl de totale waarde nog steeds acceptabel oogt.

WIE WERD GEMETEN

557 mannen, 23 tot 92 jaar

Een studie uit 2025 met 557 gezonde Deense mannen van 23 tot 92 jaar. Elk resultaat werd gecorrigeerd voor leeftijd, body mass index en vetpercentage.

DE KERNBEVINDING

Het vrije deel volgde de kracht

Bij de oudere mannen hing berekend vrij testosteron positief samen met de skeletspierindex, het percentage spiermassa, knijpkracht, beenvermogen en de sta-op-test. Totaal testosteron deed dat niet, met als enige uitzondering het beenvermogen.

VERBAND, GEEN OORZAAK

Wat dit wel en niet bewijst

De studie was cross-sectioneel, dat wil zeggen dat mannen op één moment werden onderzocht in plaats van gevolgd in de tijd, dus zij toont samenhang en geen oorzaak. Zij laat wel zien dat vrij testosteron bij oudere mannen nauwer samenhangt met spiermassa, kracht, vermogen en fysiek functioneren dan totaal testosteron. Dit is dus één goede studie die aansluit bij eerder werk, geen definitief antwoord.

GEEN MEDISCH ADVIES



Altijd een individuele beoordeling door een arts

Medische informatie op deze site is uitsluitend bedoeld ter informatie en vormt geen medisch advies. Testosterontherapie is een behandeling op recept; of deze geschikt is voor u, en hoe deze wordt gemonitord, wordt altijd bepaald door een gekwalificeerde arts na individuele beoordeling.