

DE TRT TIJDLIJN



Hoe lang duurt het voordat TRT werkt?

Zin in seks en stemming komen eerst, lichaam en stofwisseling daarna, botten als laatste. Hier leest u wanneer elk voordeel werkelijk verschijnt. De tijdlijn volgt een bekende review van Saad en collega's, gepubliceerd in het European Journal of Endocrinology in 2011.

Swipe

DE STILLE ZORG

Er is niets mis met u

Misschien vertelde een vriend u dat hij zich van de ene op de andere dag een nieuw mens voelde, en maakt u zich stilletjes zorgen dat er iets mis is met u. Er is niets mis met u, en u bent vrijwel zeker niet te laat. Testosterontherapie werkt, maar het werkt volgens een schema, en verschillende voordelen verschijnen op verschillende momenten.

DE EERSTE WEKEN

Libido leeft op rond week drie

Volgens de review begint libido rond drie weken te verbeteren en stabiliseert het rond ongeveer zes weken. Stemming en kwaliteit van leven verbeteren doorgaans binnen de eerste drie tot vier weken. Erecties en ejaculatie lopen achter op het verlangen en kunnen langer duren, tot ongeveer zes maanden.

VET, SPIER EN KRACHT

Vet en spier: drie tot vier maanden

Vanaf ongeveer twaalf tot zestien weken, oftewel drie tot vier maanden, begint vet af te nemen en beginnen spier en kracht op te bouwen. Deze winst stabiliseert doorgaans rond zes tot twaalf maanden, met kleine verdere verbeteringen in de jaren daarna. Lichaamssamenstelling hangt sterk af van uw training en voeding, testosteron doet het werk niet voor u.

DE STOFWISSELING VOLGT

Cholesterol begint te verbeteren vanaf vier weken

De insulinegevoeligheid, dat wil zeggen hoe goed uw lichaam met bloedsuiker omgaat, kan binnen dagen verbeteren, maar heldere, meetbare veranderingen in de bloedsuikerregulatie duren ongeveer drie tot twaalf maanden. Cholesterol en andere bloedvetten (lipiden) beginnen te verbeteren vanaf ongeveer vier weken, met het grootste voordeel rond zes tot twaalf maanden.

BOTSTERKTE ALS LAATSTE

Botdichtheid verbetert meetbaar rond zes maanden

Verbeteringen in botdichtheid worden meetbaar rond ongeveer zes maanden en blijven drie jaar of langer toenemen. Dit is een van de meest waardevolle langetermijneffecten van goed begeleide behandeling, en een van de meest over het hoofd geziene, omdat u het niet kunt voelen gebeuren.

EERLIJKE VERWACHTINGEN

Geef het drie tot zes maanden

Geef het een volle drie tot zes maanden voordat u de seksuele, stemmings- en lichaamseffecten beoordeelt. Sommige voordelen, botsterkte bovenal, doen er een jaar of langer over. Twee dingen brengen u daar: consistentie, goed gedoseerd doorgaan zonder stoppen en starten, en monitoring, uw bloed op schema laten controleren zodat de dosis in het juiste bereik blijft.

WAAROM TOEZICHT TELT



Geen doe-het-zelfbehandeling

De bloeddiktemarker hematocriet stijgt merkbaar rond ongeveer drie maanden en piekt rond negen tot twaalf maanden. Te veel rode cellen verdikt het bloed, een reeel risico. Daarom telt supervisie, en hoort testosteron nooit uit de grijze markt of een zelfgestuurd protocol te komen. Een arts ziet die waarde in uw bloedsuitslagen oplopen en stuurt bij voordat het een probleem wordt.