

VRUCHTBAARHEID EN HORMONEN



Mannelijke vruchtbaarheid verbeteren: wat het onderzoek werkelijk laat zien

Bij veel mannen valt dit te verbeteren. Eerst moet het gemeten worden.

Swipe

HOE VAAK HET VOORKOMT

Ongeveer 1 op de 6 stellen

Ongeveer één op de zes stellen loopt tegen moeilijkheden aan. Dit is een oudere schatting, dus behandel het als een ruwe indicatie in plaats van een precies cijfer. Een mannelijke factor is een van de meest voorkomende bijdragers.

DE OVERKOEPELENDE REVIEW

28 behandelingen vergeleken

Een overkoepelende review van 28 behandelingen vond er verschillende die geassocieerd waren met een beter aantal, vorm en beweeglijkheid van zaadcellen. Antioxidant-gebaseerde opties, hormoonbalancerende benaderingen, en het corrigeren van een varicocèle vielen op. Resultaten verschillen van man tot man, en de juiste aanpak hangt af van de oorzaak.

HET BEWIJS VOOR ANTIOXIDANTEN

Mogelijk, maar met lage zekerheid

In de grootste review tot nu toe, een Cochrane-review van 90 studies bij meer dan 10.000 mannen, stegen de klinische zwangerschapscijfers van een aangenomen 15% zonder behandeling naar ergens tussen 20% en 30% met antioxidanten, en de levendgeboortecijfers van ongeveer 16% naar tussen 17% en 27%. De zekerheid van dat bewijs werd als laag beoordeeld, en toen alleen de kwalitatief beste studies werden meegeteld, verdween het voordeel voor levendgeboorte.

GEWONE VITAMINES

Gewone vitamines alleen helpen niet

In de review liet vitaminesuppletie geen significant voordeel zien voor aantal, beweeglijkheid of vorm van zaadcellen. De benaderingen die met verbetering geassocieerd waren, waren gericht dan dat.

VRUCHTBAARHEID EN TESTOSTERON

Optimaliseren in plaats van vervangen

Sommige op vruchtbaarheid gerichte benaderingen werken door de eigen hormoonproductie van uw lichaam te optimaliseren. Dat kan tegelijk een gezond testosteron ondersteunen, in plaats van het te vervangen. Mannelijke vruchtbaarheid wordt het best aangepakt met een goede beoordeling en begeleiding van een arts, in plaats van met zelfexperimenteren.

WAAR MEDICATIE PAST

Receptplichtig, met specialistische monitoring

Als u geen testosterontherapie gebruikt, rust het protocol op drie pijlers: clomifteen, plus hCG en hMG. De combinatie en de dosering worden rond uw bloedonderzoek en zaadanalyse gebouwd in plaats van rond een sjabloon, en al deze middelen zijn receptplichtige geneesmiddelen die een goede beoordeling, dosering en monitoring door een specialist vereisen. Geen ervan is iets om zelf te bemachtigen of te beheren, en de juiste keuze begint altijd met meten waar uw hormonen werkelijk staan.

DE EERLIJKE CONCLUSIE



Bemoedigend, maar niet definitief

De auteurs van de review beoordeelden het meeste bewijs als matig van kwaliteit, met een aanzienlijk deel als laag of zeer laag, en de studiekwaliteit varieert. De beste stap is een goede beoordeling zodat elke aanpak wordt afgestemd op uw specifieke oorzaak. Geen enkele aanpak kan een zwangerschap beloven, maar het juiste plan kan u de beste kans geven.