

TRT EN MANNENHORMONEN



Wat Testosteron Doet met Spiermassa en Vet bij Oudere Mannen

Twee groepen mannen, hetzelfde leefstijlprogramma, twee jaar. Eén groep won spiermassa en verloor 4,6 kg vet, de andere verloor spiermassa. Het verschil was testosteron.

Swipe

DE ECHTE VRAAG

Niet het hormoon, het lichaam

Kracht die is weggeëbd, een middel dat niet meer wil bewegen, en het gevoel dat dezelfde inspanning niet meer hetzelfde oplevert. Daar gaat de vraag naar testosteron bij de meeste mannen eigenlijk over.

DE T4DM-STUDIE

Spier erbij, 4,6 kg vet eraf

In de T4DM-studie onder 1007 mannen van 50 tot 74 jaar, die allen een leefstijlprogramma volgden, wonnen de mannen die testosteron kregen gemiddeld 0,4 kg spiermassa en verloren zij 4,6 kg vet in twee jaar.

DEZELFDE TWEE JAAR

De placebogroep verloor spiermassa

De mannen op hetzelfde leefstijlprogramma met placebo verloren 1,3 kg spiermassa en 1,9 kg vet. Testosteron veranderde de samenstelling van het verloren gewicht, niet alleen de hoeveelheid.

RISICO OP DIABETES

Ongeveer 40 procent lager, in één studie

T4DM includeerde hoogrisicomannen met grote buikomvang en gestoorde glucosetolerantie of nieuw vastgestelde type 2 diabetes. Twee jaar testosteron verlaagde het risico op type 2 diabetes met ongeveer 40 procent bovenop het leefstijlprogramma. De aparte TRAVERSE-studie vond dat effect niet. Dit is geen vastgestelde indicatie en testosteron is geen diabetesmedicijn.

DE OPENSTAANDE VRAAG

GLP-1 en spierbehoud: nog niet getest

Of testosteron spiermassa kan beschermen tijdens gewichtsverlies met GLP-1-middelen is nog niet beantwoord door een gerandomiseerde studie. Een overzichtsartikel uit 2025 in *Drugs and Aging* benoemt juist dit als een openstaande onderzoeksvraag. Wat op basis van het huidige bewijs nu al kan worden aanbevolen, is krachttraining en voldoende eiwitinname tijdens het afvallen.

CARDIOVASCULAIRE VEILIGHEID

Geen verschil in hartproblemen, sterfte of prostaatkanker

TRAVERSE, de cardiovasculaire veiligheidsstudie die de toezichthouder verplicht stelde, volgde 5246 mannen. De studie vond geen verschil in ernstige hartproblemen, algehele sterfte of prostaatkanker ten opzichte van placebo. Er verschenen wél andere signalen, en die behandelen wij volledig in ons artikel over de vraag of testosterontherapie veilig is.

WAAROM CONTROLE BESTAAT



Dit vraagt doorlopend bloedonderzoek

In T4DM bereikte 22 procent van de mannen op testosteron een hematocriet van 0,54 of hoger, tegenover 1 procent op placebo. Uw eigen productie valt stil: in T4DM duurde het herstel van de hormonale as na stoppen zes tot twaalf maanden. Weeg dat als kinderen deel van uw plannen kunnen zijn. Daarom vereist dit doorlopend bloedonderzoek, geen recept en een handdruk.