

MANNENGEZONDHEID EN HORMONEN



Wat een Laag Testosteron U Ongemerkt Kost

Niets aan een laag testosteron kondigt zichzelf aan. Wat er wel is, is een trage aftrek. Twee grote studies geven ons een ongewoon helder beeld van wat er wordt afgetrokken.

Swipe

DE TRAGE REKENSOM

Niemand merkt 0,4 procent per jaar

Totaal testosteron daalt ruwweg 0,4 procent per jaar. De vrije fractie daalt ongeveer 1,3 procent per jaar, drie keer sneller. Geen van beide is van jaar tot jaar merkbaar.

DE T4DM-STUDIE

Hetzelfde programma, andere samenstelling

1.007 mannen van 50 tot 74 jaar met overtollig gewicht rond het middel en een hoog metabool risico kregen allen hetzelfde leefstijlprogramma en werden twee jaar gevolgd. Over die twee jaar won de testosterongroep gemiddeld 0,4 kg spiermassa en verloor zij 4,6 kg vet. De placebogroep, op hetzelfde programma, verloor 1,3 kg spiermassa en verloor 1,9 kg vet. Het belangrijke detail zit niet in het gewicht, het zit in de samenstelling.

METABOOL RISICO

Ongeveer 40 procent minder risico op diabetes type 2

In dezelfde studie hing twee jaar behandeling samen met ongeveer 40 procent minder risico op het ontwikkelen van diabetes type 2. Dat kwam bovenop wat het leefstijlprogramma op zichzelf bereikte, bij mannen die al een hoog metabool risico hadden.

DE TESTOSTERONE TRIALS

788 mannen van 65 jaar en ouder

De Testosterone Trials rapporteerden bij 788 mannen van 65 jaar en ouder verbetering van het seksueel functioneren, van bloedarmoede en van de botmineraaldichtheid. De eerlijke kanttekening is dat botmineraaldichtheid een meting aan het bot is en geen telling van voorkomen fractures, dus een redelijke benadering en geen belofte.

VET EN OESTROGEEN

Vet zet testosteron om in oestrogeen

Het kan de goede kant op bewegen, want die omzetting verlaagt het testosteron verder. Met hoeveel in uw geval kunnen wij niet zeggen, want dat hangt af van de reden waarom uw testosteron laag is. Ligt de oorzaak bij de schildklier, de hypofyse, ijzer, slaapapneu of een slecht gereguleerde bloedsuiker, dan lost gewichtsverlies alleen het niet op.

DE EIGENLIJKE VRAAG

Een lage uitslag kan iets anders aankondigen

Een lage uitslag is soms het eerste zichtbare teken van iets anders. Schildklierfunctie, hypofysefunctie, ijzerstatus, obstructief slaapapneu en de bloedsuikerregulatie horen alle thuis in de beoordeling, want elk daarvan kan het testosteron verlagen en elk is een aparte aandoening die eigen beleid vraagt. De testosteronwaarde behandelen zonder te vragen waarom die laag is, riskeert dat de werkelijke diagnose onopgemerkt blijft bestaan.

WAT DIT NIET IS



Dit is geen aanzet tot behandeling

Twee omschreven populaties: T4DM, 1.007 mannen van 50 tot 74 jaar met overtollig gewicht rond het middel en een hoog metabool risico, en de Testosterone Trials, 788 mannen van 65 jaar en ouder. Of dit voor u geldt, hangt af van wat uw beoordeling laat zien, wat uw klachten zijn, en vooral waarom uw waarde laag is. Dat besluit valt met een arts, nooit op gezag van een artikel.