



ANDROPAUZE:

MODEWOORD OF TABOE?

Andropauze of penopauze: zijn het modewoorden of gaat het hier om een van de laatste taboes? En is testosteron nemen een oplossing?

TEKST: JAN BOSTEELS



Je vindt er weinig serieuze info over: de andropauze, het fenomeen waarbij de mannelijke testosteronproductie daalt, meestal samen met het libido. Bestaat het fenomeen echt en zo ja, is het de mannelijke variant van de menopauze? “Er is een fundamenteel verschil”, zegt hormoonspecialist prof. dr. Dirk Vanderschueren, kliniekhoofd endocrinologie in UZ Leuven.

“Bij vrouwen valt de productie van vrouwelijke hormonen door de eierstokken stil rond hun vijftigste. Bij mannen neemt de productie van mannelijke hormonen door de teelballen veel langzamer af met gemiddeld 1 procent per jaar, ongeveer vanaf het veertigste levensjaar. Die langzame daling verklaart waarom veel mannen tot op hoge leeftijd seksueel actief én vruchtbaar kunnen blijven.”

Terwijl bij vrouwen de menopauze de regel is, is de andropauze bij mannen een uitzondering. Maar ze bestaat. De aandoening wordt veroorzaakt door veroudering zonder andere aanwijsbare oorzaak in de hypofyse, een hormoonklier in de hersenen, de hypothalamus, het regelcentrum in onze hersenen, of de teelballen, verantwoordelijk voor productie van testosteron. Dat leidt tot een verminderd libido en zwakkere erecties. Professor Vanderschueren: “Wanneer die symptomen optreden, zoeken we in eerste instantie naar een onderliggende aandoening, zoals een tumor in de hypofyseklief of een aandoening van de testikels. Ook het gebruik van anabole steroïden, bepaalde pijnstillers of cortisone kunnen een oorzaak zijn. Mannen met andropauze behandelen we meestal met testosteron. Als ze anabolica gebruiken, moeten ze daar onmiddellijk mee stoppen.”

TESTOSTERON

Het fenomeen andropauze is een modeterm geworden die vaak niet de medische lading dekt. Er blijven heel wat misverstanden over bestaan. Zo krijgt professor Vanderschueren nogal wat patiënten over de vloer bij wie een bloedtest aangeeft dat ze een verlaagd testosterongehalte hebben. “Mijn eerste vraag is dan altijd wanneer de bloedafname heeft plaatsgevonden. Het probleem is vaak dat de bloedafname niet ’s morgens gebeurt, wanneer de testosteron piekt in het bloed.” Maar met die simpele vaststelling is de kous nog niet af, benadrukt de endocrinoloog. “In dit vakgebied is het essentieel om goed te luisteren naar je patiënt en een vertrouwensband op te bouwen. We nemen problemen met seksueel functioneren ernstig en gaan op zoek naar de precieze oorzaak. Gelukkig is er de laatste jaren veel meer openheid om te praten over seksuele problemen.”

BUIKVET

Een verminderde testosteronproductie kan ook andere oorzaken hebben. Een grootschalig Europees onderzoek, de *European Male Ageing Study* (2003-2010), biedt de verklaring en de mogelijke oplossing. Professor Vanderschueren deed voor België mee aan die studie, waarbij gezonde mannen van 40 tot 80 jaar in de gemeente Herent gedurende een aantal jaar werden gevolgd. De studie gaf een sterke aanwijzing voor de oorzaak van het mannenprobleem. “Bij de meeste mannen met een lagere testosteronproductie, een lager libido en minder stevige erecties was ook sprake van zwaarlijvigheid, vooral



“Een gezonde BMI bereiken is de beste remedie”

Prof. dr. Dirk Vanderschueren

CHEMISCHE CASTRATIE: LET OP VOOR OSTEOPOROSE

Bij vrouwen is er een duidelijk verband tussen de menopauze, het stoppen van de productie van vrouwelijk hormoon, en minder sterke botten. Bij mannen daalt de testosteronproductie met gemiddeld 1 procent per jaar vanaf hun veertigste. Hoe zit het daarbij met hun botten? Veel mannen blijven tot op hoge leeftijd seksueel actief en ondervinden minder hormoonschommelingen dan vrouwen. Anders is het bij mensen die chemische castratie hebben ondergaan, iets wat tegenwoordig onder andere gebeurt om hormoongevoelige prostaatkanker aan banden te leggen. Bij chemische castratie wordt de werking van hormonen in de teelballen stilgelegd. En dat brengt een verhoogde kans op osteoporose met zich mee, die zelfs meer uitgesproken kan zijn dan bij vrouwen in de menopauze. Het is dus zeker een aandachtspunt om het risico van osteoporose nauwkeurig in te schatten en zo nodig met medicatie te beginnen.

buikvet. Het is ons nog niet helemaal duidelijk hoe het effect van buikvet op het mannelijke hormoon precies werkt, maar er is duidelijk een samenhang. Sterker nog, we zagen het zelfs bij mannen met een gezond BMI maar met een buikje. Het probleem zit hem dus in het buikvet.”

Betekent dat ook dat vermageren volstaat om de testosteronproductie weer op niveau te brengen? “Inderdaad, vermageren en terug een gezond BMI bereiken is waarschijnlijk de beste remedie. De testosteronproductie komt daardoor weer op peil en hetzelfde kan gezegd worden over het libido en de seksuele functies. Natuurlijk is vermageren een ingewikkeld proces. Maar bij die zwaarlijvige mannen testosteron toedienen, is dus niet altijd het juiste antwoord. Een goed dieet, eventueel onder begeleiding, wel.”

“We nemen problemen met seksueel functioneren ernstig”



Blijf dichtbij

VERBLIJF VOOR FAMILIE

Als uw partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wilt u soms dicht in de buurt blijven. Dat kan met een verblijf in UZ Leuven campus Sint-Pieter. Het ziekenhuis biedt eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt aan, voor 20 of 10 euro per persoon per overnachting.

In het verblijf voor familie zijn op vaste tijdstippen vrijwilligers aanwezig: zij zorgen ervoor dat u zich kunt thuis voelen, ook in moeilijke momenten.

UZ Leuven campus Sint-Pieter | Brusselsestraat 69 | 3000 Leuven
Reservatie | tel. 016 33 70 04 tussen 9 - 12 uur en 16.30 - 19.30 uur
Informatie | tel. 016 33 73 20 | www.uzleuven.be/familieverblijf

 UZ LEUVEN



EEUWIGE JEUGD

Sommigen promoten testosteron als een wondermiddel. Sinds 2000 is het aantal voorschriften voor testosterontherapie in de VS met maar liefst 400 procent toegenomen. “Bij ons is het gelukkig nog niet zo ver”, vertelt professor Vanderschueren. “Ik zou niemand aanraden om testosteron te gebruiken zonder grondig onderzoek van de onderliggende oorzaken van het eventuele tekort.” Een deel van het probleem is de wens om eeuwig jong te blijven en het onvermogen van sommige mannen om zich bij normale veroudering neer te leggen. “Mannen willen jong en viriel blijven. Het natuurlijk verouderingsproces aanvaarden is misschien wel een van de moeilijkste oefeningen in onze op schoonheid en jeugd gerichte maatschappij.” 