Zakkaart Mannenhormonen

1. Wat zijn het?

- **Testosteron**: belangrijkste mannenhormoon
- Voor **spieren**, **botten**, **libido** en **bloed**
- Hypothalamus (**GnRH**) stuurt hypofyse (**LH**, **FSH**)
- **LH**: testosteron, **FSH**: **zaadcellen**
- **Piek** in de ochtend, daalt over de dag
- Maar **2–4%** is vrij, rest gebonden aan **SHBG**

2. Wanneer aan denken?

- Minder **zin in seks**, minder **ochtenderecties**
- **Erectieproblemen**, **onvruchtbaarheid**
- Onverklaard **moe**, lusteloos, somber
- **Osteoporose** of onverklaarde **botbreuk**
- **Borstvorming**, minder **beharing**, kleine **testikels**
- Na stoppen met **anabolen**

3. Oorzaken

- **Overgewicht** en **diabetes type 2**
- Medicatie: **opioïden**, **prednison**, **anabolen**
- **Alcohol** en **cannabis**, **slaapapneu**
- **Hoog prolactine**, hypofyseprobleem
- Testis: **Klinefelter**, **bof**, trauma, chemo
- Leeftijd: ± **1%** daling per jaar vanaf 30

4. Uitvraag aan de telefoon

- Welke **klachten**? Hoe **lang** al?
- Gebruikt **anabolen**, **opioïden** of prednison?
- **Kinderwens**?
- **Knobbel** in testikel? **Snel** afspraak
- Wil een **testosterontest**? Eerst **consult**
- Prik altijd **'s ochtends vóór 11 uur**

5. Goed prikken

- **Totaal testosteron** + **LH** + **FSH**
- **Vóór 11 uur**, liefst **nuchter**
- **Niet** na nachtdienst of jetlag
- < **12 nmol/l**? **2e meting** binnen 30 dagen
- Dan ook **SHBG**, **vrij testosteron** en **Hb/Ht**

6. Uitslag lezen

- Diagnose: **2x laag** + **klachten**
- Laag T + **hoog LH** = **primair** (testis)
- Laag T + **laag/normaal LH** = **secundair** (hypofyse)
- Secundair: ook **prolactine**, **TSH/vT4**, **cortisol**, **ferritine**
- Laag **SHBG** bij **obesitas** en DM: vrij T vaak normaal

7. Eerst leefstijl

- Overgewicht? **Afvallen** werkt het best
- Vaak al effect bij **10–15%** minder gewicht
- **Bewegen** en **krachttraining**
- Minder **alcohol**, **stop** met roken
- Goed **slapen**, check **slaapapneu**
- Lager door **leeftijd** alleen? **Geen** testosteron

8. Wanneer testosteron?

- **2x verlaagd** (≤ **8–12 nmol/l**) + klachten
- En een oorzaak die **niet vanzelf** herstelt
- Bewezen? **Verwijs** voor oorzaak en start
- Voorkeur: eerst **gel**, later evt. **injecties**
- **Onderdrukt** de zaadproductie
- > 50 jaar: **DXA**-scan

9. Niet starten bij

- **Kinderwens**
- **Prostaat-** of **borstkanker**
- **PSA > 4** zonder verder onderzoek
- **Ht > 0,54** of **trombofilie**
- Ernstig **hartfalen**, onbehandelde **slaapapneu**
- < **6 mnd** na **infarct** of **CVA**

10. Controle & follow-up

- Lab na **3 wk**, **3**, **6** en **12 mnd**: **T**, **Hb/Ht**
- **PSA** (> 40 jaar) op **6** en **12 mnd**
- Stabiel? **Jaarlijks** bij de huisarts
- **Ht > 0,54**? **Onderbreek** testosteron
- PSA **+1,4** of **> 4**? **Verwijs** uroloog
- Meet **bloeddruk** en **gewicht**

11. Tips voor de patiënt

- Gel: na smeren **geen huidcontact** met anderen
- Na gel niet direct **douchen** of **zwemmen**
- Effect kan **6 maanden** duren
- Let op **acne** en meer **plassen**
- Gestopt? Zaadcellen herstellen in **4 - 6 mnd**

12. Valkuilen & onthoud

- **Middag**-prik geeft vals **laag**
- **Eén** lage waarde is **geen** diagnose
- Vraag altijd naar **anabolen**
- Kinderwens? **Geen** testosteron
- **Onthoud:** 2x ochtend laag + klachten

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.