

Erectieproblemen aanpakken met leefstijl

Erectieproblemen zijn vaak het eerste zichtbare teken van schade aan je bloedvaten, jaren voor een hartinfarct of beroerte. Wie de oorzaak aanpakt, wint op meerdere fronten.



Een vroeg signaal

Kleinere slagaders in de penis

1 tot 2 mm; die raken eerder verstopt dan die van het hart

Loopt voor op de klachten

Gaat vaak tot 5 jaar vooraf aan hart- en vaatziekten

Erectiestoornis

62% meer kans op een hartinfarct, 39% op een beroerte



Wat eronder ligt

Metabool syndroom

Tot vier keer meer kans op erectieproblemen

Diabetes type 2

3,5 keer meer kans; tot 75% heeft er last van

Obesitas

50% meer kans dan bij een normaal gewicht



Voeding

Mediterraan eten

Bij metabool syndroom zes keer vaker herstel van de functie

Koolhydraatarm eten

Verlaagt risicofactoren voor hart- en vaatziekten het sterkst

Minder suiker en ultrabewerkt

Laat frisdrank, koek en snoep staan



Beweging

Matig bewegen

33% kleiner risico op erectieproblemen

Intensief sporten

58% kleiner risico

Afvallen bij overgewicht

Bij mannen met obesitas die afvielen kreeg 31% een normale functie



Ontspanning en slaap

Chronische stress

Verhoogt cortisol, wat insulineresistentie kan verergeren en testosteron kan drukken

Voldoende slaap

Verbeterd de hormoonbalans en vermindert ontstekingen

Neem somberheid serieus

Mannen met depressie hebben bijna 40% meer kans



Ga naar de huisarts

Slechts 0,4% zoekt hulp

Terwijl ongeveer 14% van de Nederlandse mannen van 18 jaar en ouder dit heeft

Pillen zijn geen oplossing

35% stopt binnen zes maanden door bijwerkingen of minder effect

Vraag om een hartcheck

De huisarts beoordeelt je risico op hart- en vaatziekten

STERKSTE HEFBOMEN

Aan voeding en beweging kun je het makkelijkst zelf draaien: beter voor je vaten en voor je erectie.



Geen medisch advies. Erectieproblemen horen thuis bij de huisarts: die beoordeelt ook je risico op hart- en vaatziekten. Leefstijl vervangt geen medische behandeling. Stop nooit zelf met voorgeschreven medicatie, maar bespreek dat met je huisarts of specialist.