

Geen ochtenderectie meer: wat je bloedvaten je vertellen

Een erectie draait om bloedtoevoer, ook 's nachts. Reageren je bloedvaten minder soepel, dan blijft de ochtenderectie weg. Ongeveer 8 procent van de Nederlandse mannen heeft erectieproblemen. Bij de huisarts komt het bijna nooit ter sprake: van elke duizend mannen begint er per jaar één over. Die stilte is jammer, want het is vaak het eerste teken dat je bloedvaten aandacht vragen.



Zie het als een signaal van je bloedvaten

Blijft de ochtenderectie maanden weg, neem dat serieus

De slagaders in je penis zijn 1 tot 2 millimeter dun, die in je hart 3 tot 4 millimeter. De dunste lopen het eerst vast, dus merk je het daar het eerst.

Reken op jaren voorsprong

Bij mannen die hartklachten kregen, begonnen de erectieproblemen gemiddeld ruim drie jaar eerder.



Laat het nakijken bij de huisarts

Maak een afspraak en noem het gewoon

Mannen met erectieproblemen hebben 62 procent meer kans op een hartinfarct. Je huisarts beoordeelt je risico op hart- en vaatziekten en heeft geheimhoudingsplicht.

Vraag om je bloedsuiker

Diabetes geeft 3,5 keer meer kans op erectieproblemen. Bij sommige mannen is de erectie het eerste merkbare teken.

Zeg het ook als je somber bent

Mannen met een depressie hebben bijna 40 procent meer kans op erectieproblemen.



Ga bewegen

Wandel of fiets stevig, de meeste dagen van de week

Mannen die matig bewegen hebben 37 procent minder kans op erectieproblemen. Hardlopen hoeft niet.

Kun je meer, doe meer

Bij mannen die intensief sporten ligt die kans 58 procent lager.



Eet mediterraan, val af als dat nodig is

Zet groente, fruit, volle granen, noten, olijfolie en vis op tafel

Mannen met een verstoorde stofwisseling die zo gingen eten, kregen vaker hun erectie terug.

Val af bij overgewicht

Mannen die afvielen door anders te eten en meer te bewegen, kregen betere erecties.



Slaap, ontspan en stop met roken

Slaap genoeg en plan elke dag een rustmoment

Dat houdt je hormonen in balans en dempt de stress die je bloedvaten belast.

Stop met roken

Roken beschadigt de binnenwand van je bloedvaten, precies waar je erectie van afhangt. Met begeleiding lukt stoppen beter.

GROOTSTE WINST

Wat goed is voor je bloedvaten, is goed voor je erectie. Doe deze twee dingen naast elkaar: maak een afspraak bij de huisarts, en begin met bewegen en anders eten.



Geen medisch advies. Erectieproblemen kunnen ook komen door medicijnen, een operatie of een aandoening; bespreek dat met je huisarts. Stop nooit zelf met een middel; afbouwen doe je samen met je huisarts of specialist.