

Testosteron natuurlijk verhogen: wat werkt

Bij de meeste mannen met een lage testosteronwaarde is er geen hormoonziekte: het getal zegt iets over je buikvet, je slaap, je alcohol of je medicijnen. Door overgewicht komt zo'n omkeerbaar tekort bij 2 tot 8 op de 100 mannen voor.



Afvallen

Val af: dit is de sterkste knop

Gemiddeld 2,5 nmol/L extra testosteron

Begin bij 5 procent van je gewicht

Je waarde stijgt, en je zin in seks en erecties ook

Kies het eetpatroon dat je volhoudt

Minder wit brood en frisdrank, meer groente en vis



Slaap

Slaap zeven tot negen uur

Een week van vijf uur kost jonge mannen 10 tot 15 procent

Bescherm je nachtrust

Vaste opstarttijd, donkere kamer, geen alcohol voor bed

Snurk je met ademstops?

Vraag je huisarts om een slaaponderzoek



Beweging

Train voor je spieren, niet voor je hormoon

Niet je basiswaarde, wel je spiermassa en kracht

Houd de beweegrichtlijn aan

150 minuten matig intensief plus twee keer kracht

Eet genoeg als je veel traint

Bij een fors energietekort zakt je testosteron juist



Alcohol en medicijnen

Let op je alcohol

Een glas bij het eten is prima, vijf op een avond niet

Bespreek je medicijnlijst met je arts

Zware pijnstillers en prednison remmen de aanmaak

Blijf van anabole steroïden af

Ze zetten je eigen aanmaak uit, vaak voor lang



Wat de potjes doen

Verwacht weinig van de potjes

De meeste verhogen je totaal testosteron niet

Ashwagandha is het best onderbouwd

2 nmol/L bij jonge gezonde mannen, niets bij oudere mannen

Laat zink, vitamine D en tribulus staan

Vitamine D geeft 0,4 nmol/L, tribulus niets, zink is nauwelijks onderzocht



Laat het goed meten

Laat twee keer 's ochtends prikken

Nuchter tussen 7 en 10 uur, 's middags meet je te laag

Ga naar je huisarts, niet naar een webshop

Bij minder ochtenderecties, minder zin in seks of erectieproblemen

Koop geen thuistest

Bij één op de vijf jonge mannen die zich online meldden speelde iets anders

STERKSTE HEFBOMEN

Afvallen en slaap zijn de twee knoppen die echt werken; samen met andere mannen houd je het beter vol.



Geen medisch advies. Testosteron als gel of injectie verhoogt je waarde snel, maar lost de oorzaak niet op: op energie en geheugen werd geen verbetering gevonden, en het remt de aanmaak van zaadcellen. Bij een tekort door ziekte van testikels of hersenen is aanvullen wel de juiste behandeling; dat beoordeelt je arts. Stop nooit zelf met medicijnen.