

Testosteronverhoging goed voor (toekomstige) papa's

Veel mannen mogen zich gelukkig prijzen en zich vader noemen en kunnen dat straks weer gaan vieren met vaderdag. Voor sommigen was dit een 'koud kunstje', maar voor anderen gaat dit gepaard met veel bloed, zweet en tranen.

Om je vader te mogen noemen heb je als man wel eerst een prestatie moeten leveren. Een heerlijk samenzijn en de liefde bedrijven gaat hier aan vooraf.

Helaas lukt het ons niet allemaal om vanuit dit genot een kind te laten groeien. Onvruchtbaarheid is namelijk wereldwijd een groeiend probleem. Het treft ongeveer één op de zes paren en volgens onderzoekers komt dat in ongeveer één op de drie gevallen vanwege onvruchtbaarheid van alleen de mannelijke partner.

Wat is mannelijke onvruchtbaarheid?

Vruchtbaarheid verwijst naar het vermogen om zich via natuurlijke weg te kunnen voortplanten. Mannelijke onvruchtbaarheid betekent dat een man weinig kans heeft om een vrouwelijke partner zwanger te maken. Het hangt meestal af van de kwaliteit van de zaadcellen. De volgende aspecten van de seksuele functie en de zaadkwaliteit kunnen de vruchtbaarheid beïnvloeden:

Libido: Ofwel de geslachtsdrift; dit beschrijft hoeveel zin in seks iemand heeft.

Erectiestoornis: Ook bekend als impotentie.

Aantal zaadcellen: Een belangrijk aspect van de zaadkwaliteit is het aantal zaadcellen of de concentratie aan zaadcellen in een bepaalde hoeveelheid sperma.

Beweeglijkheid van zaadcellen: Een essentiële functie van gezonde spermacellen is hun vermogen om te zwemmen.

Testosteronniveau: Een laag gehalte aan testosteron, het mannelijke geslachtshormoon, kan bij sommige mannen een oorzaak zijn van onvruchtbaarheid.



Mogelijke oplossingen voor onvruchtbaarheid

Onvruchtbaarheid kan meerdere oorzaken hebben die kunnen afhangen van genen, algemene gezondheid, fitheid, ziektes en vervuiling in de voeding. Bovendien zijn een gezonde leefstijl en een gezond dieet belangrijk. Sommige soorten voeding en voedingsstoffen worden in verband gebracht met een positievere uitwerking op de vruchtbaarheid dan andere.

Voedingssupplementen:

Neem D-Asparaginezuur

D-Asparaginezuur (D-AA; D-asparatic acid) is een van de vormen van asparaginezuur, een type aminozuur (eiwit) dat wordt verkocht als voedingssupplement. D-AA is vooral aanwezig in bepaalde klieren, zoals de testikels, maar ook in sperma en zaadcellen. Onderzoekers geloven dat D-AA een rol speelt bij de mannelijke vruchtbaarheid. Dit wordt bevestigd door onderzoek dat aangeeft dat D-AA-supplementen de hoeveelheid *testosteron* kunnen verhogen, het mannelijke geslachtshormoon dat een essentiële rol speelt in de mannelijke vruchtbaarheid. Een observationele studie naar de mannelijke vruchtbaarheid wees bijvoorbeeld uit dat drie maanden lang een dagelijkse dosis van 2,66 gram D-AA zorgde voor een toename van het testosteronniveau met 30-60% en een toename van het aantal zaadcellen en de beweeglijkheid ervan met 60-100%. Het aantal zwangerschappen van de partners nam ook toe.

Zorg voor voldoende vitamine C

Oxidatieve stress wil zeggen dat de hoeveelheid reactieve zuurstofverbindingen (ROS: reactive oxygen species) een schadelijk niveau heeft bereikt in je lichaam. Dat gebeurt als de lichaamseigen afweer middels antioxidanten wordt overvraagd door ziekte, leeftijd, ongezonde levensstijl of vervuilende stoffen. ROS worden constant door je lichaam aangemaakt, maar het aantal wordt binnen de perken gehouden bij gezonde mensen. Een hoog niveau van ROS kan weefselschade en



ontstekingen bevorderen, waardoor het risico op chronische ziekte toeneemt. Er is ook enig bewijs dat oxidatieve stress en bovenmatige hoge gehalten aan ROS kan leiden tot onvruchtbaarheid bij mannen. Voldoende inname van antioxidanten zoals vitamine C, kan ervoor zorgen dat een aantal van deze schadelijke effecten worden tegengegaan. Er is ook enig bewijs dat vitamine C-supplementen de zaadkwaliteit kunnen verbeteren. Een onderzoek met onvruchtbare

mannen toonde aan dat twee maanden lang tweemaal daags suppletie met 1000 mg vitamine C leidde tot een verhoging van de spermabewegelijkheid met 92% en een toename van het aantal zaadcellen met meer dan 100%. Het verminderde ook het aantal misvormde spermacellen met 55%. Uit een ander observationeel onderzoek met Indiase industriearbeiders wees uit dat vijf keer per week drie maanden lang een dosis van 1000 mg vitamine C bescherming kan bieden tegen DNA-schade, berokkend door ROS in spermacellen. Suppletie met vitamine C zorgde ook in dit geval voor een aanzienlijke verbetering in de hoeveelheid en de beweeglijkheid van zaadcellen, terwijl het aantal misvormde zaadcellen afnam. Alles bij elkaar genomen wijzen deze bevindingen erop dat vitamine C zou kunnen helpen om de vruchtbaarheid bij onvruchtbare mannen die last hebben van oxidatieve stress te verbeteren.

Zorg voor voldoende vitamine D

Vitamine D is ook een voedingsstof die je *testosteron*niveau kan boosten. Gelukkig krijgen we al veel meer zon, echter staat de zon nog niet hoog genoeg om ook vitamine D aan te kunnen maken. Een vuistregel is dat je schaduw korter moet zijn dan je eigen lichaam lang is. In Nederland zijn dat helaas maar enkele weken dat de zon hoog genoeg staat om vitamine D aan te kunnen maken.

Neem een fenegrieksupplement tijdens krachttraining om een aanzienlijke toename aan *testosteron* te kunnen bewerkstelligen. Ook kan het zorgen voor een verbetering van het libido en de seksuele prestaties.

Zorg voor genoeg zink

Zink is een essentieel mineraal dat in grote hoeveelheid wordt gevonden in dierlijke voeding, zoals vlees, vis, eieren en schelpdieren. Voldoende zink lijkt ook een van de hoekstenen te zijn van de mannelijke vruchtbaarheid.

Zoals hierboven beschreven kunnen bepaalde supplementen helpen om de vruchtbaarheid bij mannen een boost te geven. Dan rijst echter wel de vraag hoeveel, hoe vaak en hoe lang moet je dan zo'n supplement blijven gebruiken. Als we bijvoorbeeld gaan kijken naar de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) vitamine C, wat 60-80 mg is, dan is dat duidelijk niet voldoende om hiermee

de vruchtbaarheid van de man een boost te geven. Hierom geef ik op donderdag 15 juni om 12.00 uur een lezing over: 'De zin en/of onzin voor het gebruik van voedingssupplementen'

Ook sport en ontspanning kunnen helpen bij onvruchtbaarheid bij mannen

Doe regelmatig aan sport



Trainen zorgt niet alleen voor verbetering van je zelfvertrouwen en je fysieke prestaties – het kan ook je testosteronniveau verhogen. Uit onderzoek blijkt dat mannen die regelmatig trainen een hoger testosteronniveau hebben en een betere zaadkwaliteit dan mannen die niet actief zijn. We hebben het dan wel over krachttraining! Cardiotraining zou dit effect minder hebben. Wel weer belangrijk om ook voldoende zink te gebruiken bij het sporten.

Ontspan en zorg voor minder stress

Stress kan je plezier in seks en je vruchtbaarheid negatief beïnvloeden. Ga regelmatig de buitenlucht in voor een frisse wandeling.

Zo zijn er toch bij elkaar weer aardig wat adviezen om de eventuele vruchtbaarheid te verhogen. En als je nog graag een zusje of een broertje wil ga dan samen met je vader in de buitenlucht – voor de vitamine D – in het bos boomstammen sjuwen en push-ups maken voor meer testosteron aanmaak. En als toetje BBQ-en met veel vis en schelpdieren voor de benodigde zink. Een hele fijne vaderdag.



Inez Plaatsman
Unique Fitnesscentrum
Orthomoleculair therapeut
Fysiotherapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding
Klinisch psycho-neuro-immunoloog (io)