

## Totaal Testosteron:

### Krijg inzicht in je totale testosteronniveau met deze testosteron test

Het hormoon testosteron is belangrijk voor onder andere het versterken van onze botten en het in stand houden van de spiermassa. **Testosteron** zorgt bovendien ook deels voor de vetregulatie en vetopslag in ons lichaam. Met deze testosteron test krijg je inzicht in je testosteron niveau.

Testosteron staat erom bekend invloed uit te oefenen op de ontwikkeling van mannelijke geslachtskenmerken. Op latere leeftijd is testosteron erg belangrijk voor je spieren, botten, huid, hersenen en prostaat. Testosteron regelt onder andere de vetregulatie en -opslag, en het **bloedsuikergehalte** en **bloeddruk**. Ook stimuleert het de aanmaak van het beenmerg en heeft testosteron een invloed op de stevigheid van het bot (**botdichtheid**) en de groei van spieren. Verder heeft het hormoon een invloed op de kwaliteit van de erectie, de werking van de prostaat en de aanmaak van sperma. Testosteron is essentieel voor het libido. Testosteron speelt ook een rol bij (het voorkomen van) depressies. Mannen ouder dan 35 krijgen te maken met een langzame daling van het testosteronniveau. Als het testosteronniveau te snel daalt kunnen klachten optreden zoals vermoeidheid, slaapklachten, botontkalking, erectiestoornissen, **hart- en vaatziekten** en verlies van spierkracht.

### Vrij en gebonden testosteron

Testosteron komt zowel vrij in het bloed voor als gebonden aan eiwitten. In de European Male Ageing Study is bij 3200 mannen het vrije en totale testosteron gemeten.

Het **vrije testosteron** bleek een goede voorspeller voor klachten.

Mannen waarbij het vrije testosteron laag was hadden meer last

van klachten dan mannen waarbij het totaal testosteron niveau laag was. Bij een laag totaal testosteron en een normaal vrij testosteron werden geen klachten geobserveerd.

