

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

(G)een stijve

Seks is lekker en gezond en je slaapt er geweldig van in. Heren opgelet: jullie kunnen zelf veel doen om te voorkomen dat de jonge heer dienst weigert.

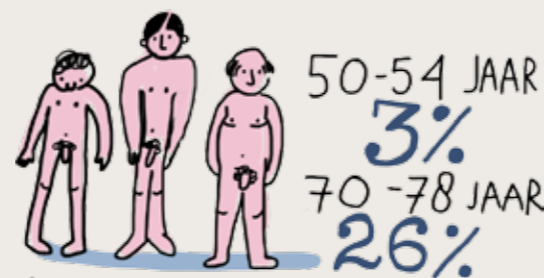


Wat is het probleem?

Een erectie begint met opwinding door lichamelijke prikkeling of seksuele fantasie. De zenuwen geven dan signalen door die ervoor zorgen dat er stofjes in de penis worden aangemaakt die de zwellichamen vol bloed laten stromen, waardoor de penis stijf wordt. Voor een erectie zijn drie dingen nodig: opwinding, goed werkende zenuwen en goede bloedvaten. Naarmate de leeftijd vordert, kunnen de laatste twee factoren problemen geven. Het aantal mannen met erectiestoornissen loopt op van 3 procent bij 50- tot 54-jarigen tot 26 procent bij 70- tot 78-jarigen.

Wat doet de dokter?

Bij erectiestoornissen speelt vrijwel altijd een lichamelijke en een psychische component. Bij een overwegend psychische oorzaak kan de dokter voorlichting geven en naar een therapeut verwijzen. Ligt de oorzaak vooral in het fysieke, dan zal de huisarts onderzoek doen naar onderliggende hart- en vaatziekten en kan hij pillen voorschrijven. Jaarlijks slikken zo'n 120.000 Nederlandse mannen Viagra of een vergelijkbaar medicijn. Er worden ook veel poeders en pillen online besteld. Ruim een derde van deze preparaten bevat trouwens gewoon Viagra en ongevaarlijk zijn ze zeker niet.



Wat kunt u zelf doen?



1 Koop een activity tracker. Zo'n bandje om de pols dat de activiteit registreert is niet alleen stoer en sportief, het motiveert ook om meer te bewegen. Onderzoek laat zien dat mensen die intensief bewegen een 30 procent lagere kans hebben op het krijgen van erectiestoornissen.



4 Stop met roken! Rokers hebben ruim twee keer zoveel kans op erectiestoornissen. Stoppen helpt verdere verslechtering te voorkomen. Wie blijft roken, heeft twee keer zoveel kans dat de erectiestoornis erger wordt dan iemand die stopt.



2 Een sfeervolle slaapkamer helpt. Gooi alle tablets, smartphones en tv's de slaapkamer uit en creëer een verleidelijke omgeving met sfeerverlichting en Barry White (of een andere opwindende zanger naar keuze) zachtjes op de speakers.



5 Zorg voor een gezond gewicht. Mannen met overgewicht hebben anderhalf keer zoveel risico op erectieproblemen, bij mannen met obesitas is dit risico driemaal hoger. Praktische tip: zet een fruitschaal naast de tv, dan grijpt u eerder naar een appel dan een zak borrelnoten.



3 In plaats van pillen is er ook een alternatief: de vacuümpomp. Deze plastic huls creëert een vacuüm rond de penis waardoor de zwellichamen vollopen. Hierna wordt een ring om de penis geschoven die – voor maximaal een half uur – voorkomt dat het bloed er weer uitstroomt. Bij 90 procent van de mannen geeft dit een goede erectie.

Jaarlijks slikken 120.000 Nederlandse mannen Viagra of een vergelijkbaar medicijn

Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen