

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.

Prostaatklachten

Het begint met een paar druppels. En vervolgens moet je de hele dag door naar de wc. Prostaatklachten zijn een hinderlijk kwaaltje voor mannen. Aan de pillen? Of kun je er zelf iets aan doen?



Wat is het probleem?

Mannen op leeftijd hebben vaak plasklachten als nadruppelen, een minder krachtige straal, niet goed uit kunnen plassen en vaak naar de wc moeten. Vroeger werden deze klachten altijd toegeschreven aan een vergrote prostaat. Studies laten echter zien dat veel mannen met een vergrote prostaat geen plasklachten hebben en veel mannen met plasklachten geen vergrote prostaat. Plasklachten kunnen dan ook net zo goed aan blaas of bekkenbodemp liggen.

Wat doet de dokter?

Meer dan 300.000 Nederlandse mannen slikken dagelijks pillen voor hun plasklachten. Meestal een alfablokker die de spieren van blaas, plasbuis en prostaat ontspant waardoor de urine makkelijker uitgeplast kan worden. In studies hebben placebopillen een bijna net zo groot effect als de echte pillen. Sommige mannen slikken pillen die de activatie van testosteron in de prostaat remmen. Die wordt daardoor kleiner, maar de pillen hebben veel bijwerkingen en het effect op plasklachten is klein. Dus dat schiet niet op.



Wat kunt u zelf doen?



1 Nadruppelen is te voorkomen met een simpel trucje: na het plassen de plasbuis leegstrijken, ook het gedeelte van de plasbuis tussen de anus en de balzak.



2 Alcohol drinken verhoogt het risico op plasklachten. Schenk alcoholische dranken daarom in lange, smalle glazen in plaats van brede glazen. U drinkt minder zonder dat u het merkt.



3 Mannen met overgewicht (BMI 25-30) hebben 20% meer risico op plasklachten en mannen met obesitas (BMI >30) ruim 40%. Verstop daarom verleidingen. Wie snoep, koekjes en chips uit het zicht bewaart, eet er minder van.



4 Lees op Thuisarts.nl rustig alle informatie door. Uit een studie bleek dat mannen die zich goed hebben geïnformeerd, twee keer zo vaak goed met hun klachten leren omgaan.

Plaspillen en veel pillen die op het zenuwstelsel werken, kunnen plasklachten veroorzaken. Overleg met uw arts over een proefstop.



Train! **5** Train naast biceps, borst en buik ook eens uw blaas en bekkenbodemp. Alle spieren zijn te trainen! Uit onderzoek blijkt dat blastraining net zo effectief is als pillen. Bekkenbodemptraining is de beste behandeling voor klachten van nadruppelen en urineverlies.



6 Bij de apotheek is incontinentiemateriaal voor mannen verkrijgbaar. Dit klinkt misschien vreemd, maar deze materialen zijn steeds effectiever en onopvallender. U kunt bij de apotheek een proefpakket ophalen om het eens te proberen.

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