• FOTO: MATHIAS LØVGREEN BOJESEN

Få sexlyst på recept

Når alderen trykker, og lysten forsvinder, tyr stadig flere kvinder og mænd til testosteron på recept. Men ifølge en ekspert kan man øge niveauet på naturlig vis

HORMONER

Heidi Pedersen | hped@bt.dk

Sexlyst som dengang man var ung. Bedre hukommelse. Mere overskud. En slankere krop. Testosteron – det mandlige kønshormon – er blevet et populært lægemiddel. Både herhjemme og i udlandet er salget steget støt de seneste 10 år. Men jagten på energi og større præstationsevne kan vi opnå uden medicin, mener en læge.

Nogle smører gel på balderne eller indersiden af låret. Andre tager det som tablet. Jo, vi danskere er skam blevet bevidste om, at testosteron, som bl.a. hjælper til at stimulere vores velbefindende, regulere kroppens fedtdepoter samt vores evne til at forplante os, kan være et *boost*, når alderen trykker, og lysten til sex ikke længere er, hvad den har været. Herhjemme solgte apotekerne således gel og tabletter for 10 mio. kr. i 2013 og 11 mio. i 2014. Samtidig købte amerikanerne receptpligtige hormonpræparater for 2,4 milliarder dollar. Et beløb, der i løbet af tre år vil stige til 3,8 milliarder, mener Global Industry Analysts. Hertil kommer så den illegale handel på nettet.

Pia Norup, læge og forfatter til bogen 'Testosteron - mand, krop, performance', der udkom tidligere i år, mener dog ikke, at det er nødvendigt at give testosteron-præparater til hverken mænd eller kvinder. Man kan nemlig selv øge sit niveau uden at skulle tage medicin.

Hvor gærdet er lavest

»Der er mange mænd, som midt i livet oplever, at deres testosteronniveau naturligt falder. Men typisk er niveauet lavere hos mænd, der er overvægtige og i dårlig form. Når de så gør en aktiv indsats for at spise sundt og dyrke motion, kan jeg se, at det stiger igen. Derfor er jeg også modstander af, at man tager det, fordi det svarer til at springe over, hvor gærdet er lavest,« siger Pia Norup og understreger, at der kan være undtagelser for folk, der er syge, og derfor ikke selv kan producere hormonet.

I dag lider ca. to pct. af alle mænd over 40 år af lavt testosteron, Problemet stiger med alderen, og ifølge Pia Norup har 20 pct. af alle mænd over 50 år symptomer på for lavt testosteron. Det betyder, at det kvindelige kønshormon østrogen får en dominerende rolle, og derfor kan man opleve højere fedtprocent og mindre muskelmasse. Dertil kommer, at man kan udvikle en række livsstilssygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme, stress eller andre lidelser, hvis niveauet er for lavt.

En anden læge, gynækolog Christine Felding, Gynækologisk Klinik Rungsted, deler ikke Pia Norups bekymring for at udskrive testosteron. I mere end fem år har klinikken hjulpet mænd og kvinder med 'ondt i livet'. Særligt tilstrømningen af kvinder er steget i løbet af det seneste år:

»De er typisk et sted i 40erne. De er frustrerede over, at de ikke længere nyder at være sammen med deres mand, selvom de elsker ham og ellers har haft et godt sexliv.«

Der findes ikke noget produkt, som er særligt udviklet til kvinder. Derfor bruger gynækologen en mindre dosis af en testosteron-creme udviklet til mænd, som kvinden skal smøre på sine balder og på den måde optage hormonet i kroppen.

»Danmark er sådan et lille land, derfor er der ikke 'publikum' nok til at skræddersy et produkt til kvinder, som man f.eks. har gjort i USA og Australien, men mit indtryk fra kvinderne er, at det virker,« forklarer hun.

10 procent af de danske kvinder i alderen 16-44 år og 20 procent i gruppen af 45-66-årige oplever sjældent eller aldrig lyst til sex.

Der er også bivirkninger

Den manglende lyst – hvad enten man er mand eller kvinde – skal dog behandles varsomt. For selvom testosteron har sine åbenlyse fordele, er der også bivirkninger forbundet med præparatet, hvis det bliver taget forkert og af dem, der ikke har brug for det. Kvinder kan bl.a. udvikle skægvækst og dyb stemme, mens mændene kan opleve impotens, lever- eller nyreskader samt hjerteanfald. Pia Norup råder derfor alle til altid at søge læge, hvis man er i tvivl om, hvorvidt niveauet er for lavt:

»Jeg oplever desværre, at nogle mænd køber det på egen hånd, når de er i udlandet. Det skal man lade være med, fordi man ikke ved, hvad det har af indholdsstoffer.«

Få inspiration til et sundere liv:

PLUS

På **BT PLUS** finder du en lang række guider om sundhed, sygdom, kost og motion. Læs mere på **bt.dk/plus**

2. Spis grønt
Sørg for at fylde din tallerken med rigeligt af grøntsager, der indeholder mineralet bor. Det stimulerer nemlig dannelsen af testosteron. Bor findes også i frugter, mandler og bær.

3. Dyrk sex
Sex øger produktionen af testosteron, og omvendt øger testosteron lysten til sex.

4. Få din søvn
Sov mindst syv timer pr nat. Testosteronniveauet falder ved mangel på søvn. Prøv evt. i en periode at sove otte timer og mærk efter, hvad det gør ved din krop. Beslut derefter, hvad der er ideelt for dig.

5. Træk i træningstøjet
Hvis du træner regelmæssigt og hyppigt, kan du naturligt øge dit testosteronniveau. Særlig højintens funktionel træning, hvor du aktiverer mange muskler på samme tid, har vist sig at være en effektiv testosteron-booster. Hvis du træner sidst på dagen, får du større testosteronstigning. Det kan hænge sammen med, at testosteronniveauet er højest om morgenen, så en stigning er nemmere at opnå, når niveauet i forvejen er lavt.

6. Drik mindre alkohol
Drik ikke mere end 14 genstande om ugen som mand og syv som kvinde. Øl indeholder østrogene stoffer, der kan være skadelige for testosteronproduktionen.

Kilde: 'Testosteron - mand, krop, performance' af Pia Norup. Forlaget Gyldendal.

Testosteron er vigtigt for både krop og sjæl

● HVAD GØR TESTOSTERON?

Testosteron er et hormon, der produceres i testiklerne hos mænd og i æggestokkene hos kvinder. Mænd producerer omkring 20 gange mere end kvinder. Hormonet hjælper bl.a. til at:

Opbygge muskler og knogler.
Stimulere udviklingen af sædceller og dermed evnen til at forplante sig.
Regulere fedtprocent.
Danne røde blodlegemer, der transporterer ilt fra lungerne til kroppens øvrige celler.
Beskytte mod en række livsstilssygdomme, som f.eks. diabetes, stress, hjerte-kar-sygdomme og visse former for kræft.
Stimulere aggressivitet og konkurrenceevne.
Give motivation, velbefindende og lyst.

● SÅ UDBREDT ER DET:

I 2014 solgte danske apoteker testosterontilskud for ca. 11 mio. kroner. Forbruget har været støt stigende siden 2010 med et lille fald i 2014. Det kan måske skyldes, at den amerikanske sundhedsstyrelse (FDA) på baggrund af nyere forskning advarede ældre mænd med usund livsstil mod at tage præparatet, fordi de kan risikere åreforkalkning, der kan føre til blodprop. Ca. 3.000 danskere tog i 2014 testosterontilskud, de fleste mænd.

● SKAL DU HAVE EN RECEPT?

Har du lavt testosteronniveau, og har du gennem længere tid forsøgt at rette op på ubalancen ved at ændre din livsstil, uden at du har fået det bedre, kan du få ordineret testosteron på recept. Du må ikke eksperimentere på egen hånd – det kan medføre alvorlige bivirkninger. Søg derfor råd hos din læge, hvis du vil vide, om du har behov for tilskud.

Der er godkendt forskellige typer lægemidler, som indeholder testosteron. I Danmark findes det i form af tabletter, gel til huden og som injektion. I udlandet fås det også som plaster.

Kilder: Apotekerforeningen, 'Testosteron - mand, krop, performance' af Pia Norup. Forlaget Gyldendal. m.fl.