

# Onvruchtbaar in de fitness



Ze lijken onschuldig, de proteïneshakes die spieren helpen opbollen en vetrollen doen wegsmelten. Volkomen natuurlijk, staat er soms op. Tot je onvruchtbaar blijkt te zijn of in een ander sukkelpaadje belandt. Want er circuleert veel en gevaarlijke broel. — Door **Jan Etienne**

**J**a, ik maak me ernstig zorgen”, zegt professor dokter Dirk Vanderschueren, androloog en endocrinoloog in de Universitaire Ziekenhuizen Leuven. Hij ziet de laatste jaren steeds vaker mannen met extreem lage testosteronconcentraties. “Soms lager dan wat je bij vrouwen vindt”, vertelt hij.

De gevolgen zijn niet min. Zoals seksuele problemen en spanningen in de relatie, of een feminisering van het lichaam, met beharing die verdwijnt en borsten die komen opzetten. Of een algemeen gebrek aan energie, depressieve of suïcidale gedachten en soms losgeslagen agressieve buien. Ook via het fertiliteitscentrum van UZ Leuven komen veel mannen met een testosterontekort bij hem terecht. Ze maken weinig of zelfs helemaal geen spermacellen meer aan.

Omdat een tekort aan testosteron het gevolg kan zijn van een tumor of een andere ernstige aandoening, onderwerpt Vanderschueren alle mannen aan een reeks onderzoeken. Als die niet de verwachte opheldering bieden, zoekt hij verder. Geregeld blijkt dat iemand voedingssupplementen gebruikt, proteïneshakes die hij via in een fitnesszaak of op het internet aankoopt. Vaak stelde Vanderschueren vast dat de testosteron weer de hoogte in schoot als de mannen de shakes aan de kant lieten staan. Dat kan volgens hem maar op één ding wijzen: sommige shakes bevatten anabole steroïden.

## Veilig kan ook

- ♦ Wil je absoluut voedingssupplementen gebruiken, vraag er dan niet naar in een fitnesscentrum, maar ga naar de apotheek. "Alle producten die daar te koop zijn, worden gekeurd door de Dienst voor Geneesmiddelenonderzoek van de Algemene Pharmaceutische Bond en zijn in principe veilig", stelt Tytgat.
- ♦ Sommige producenten zetten actief stappen in die richting. De beroepsvereniging van Nederlandse producenten van natuur- en gezondheidsproducten bijvoorbeeld heeft samen met het Nederlands Olympisch Comité en de Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF), het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en de Dopingautoriteit het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) opgezet. Dat systeem test supplementen op risicostoffen voor doping en vermeldt de goedgekeurde producten op de website: [www.dopingautoriteit.nl/nzvt](http://www.dopingautoriteit.nl/nzvt). Je kunt ze bovendien telefonisch bestellen. NZVT geeft geen 100 % garantie dat een getest supplement dopingvrij is, want dat kan niemand.



Olympisch Comité en de Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF), het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en de Dopingautoriteit het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) opgezet. Dat systeem test supplementen op risicostoffen voor doping en

vermeldt de goedgekeurde producten op de website: [www.dopingautoriteit.nl/nzvt](http://www.dopingautoriteit.nl/nzvt). Je kunt ze bovendien telefonisch bestellen. NZVT geeft geen 100 % garantie dat een getest supplement dopingvrij is, want dat kan niemand.

- ♦ Het Horseracing Forensic Laboratory in Engeland werkt op soortgelijke wijze. Het test jaarlijks meer dan 160 supplementen uit 16 verschillende landen, vermeldt de gekeurde producten op de website, [www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com), en kent ze een logo toe voor een gemakkelijke keuze in de winkel.

## Zo onschuldig

Anabole steroïden zijn vanaf de jaren 1960 populair bij bodybuilders, gewichtheffers en andere krachtsporters. Anabolen zijn afgeleid van mannelijk hormoon en bevorderen de groei van spiermassa (meteen de reden waarom sommige veehandelaars ze illegaal toedienen aan hun dieren). De inname van anabolen gaat gepaard met heel wat ongewenste effecten. Bodybuilders die bewust anabolen slikken of spuiten, weten dat.

Vanderschueren maakt zich vooral zorgen over mannen die alleen thuis soms met gewichten in de weer zijn en niet weten dat ze via eiwit-supplement anabole steroïden binnenkrijgen. Bovendien vreest hij dat maar een fractie van de problemen aan het licht komt, zoals mannen die geen kind kunnen verwekken, tot hun grote ontzetting borsten krijgen of hun teelballen tot erwtjes zien verschrompelen.

Hoeveel mensen anabolen innemen, zullen we nooit weten, want een zwarte markt is altijd een duistere zone. In Nederland schat men het aantal dopinggebruikers in fitnesscentra alleen op meer dan 1 % van de bevolking, of 160.000 mensen. In Vlaanderen is dat wellicht een vergelijkbaar percentage. Het gaat daarbij om bewuste gebruikers, mensen van wie men kan aannemen dat ze zich toch een beetje bewust zijn van de gevaren.

## Gedoogde criminaliteit?

Voor je ernstige vruchtbaarheidsstoornissen ontwikkelt en je testosteron tot een dieptepunt zakt, moet je behoorlijk grote dosissen krachtige steroïden innemen. Het is dus erg onwaarschijnlijk dat het gaat om toevallige verontreinigingen door onzorgvuldige productiepraktijken. Vanderschueren vreest dan ook dat sommige – illegale – supplementen bewust gemanipuleerd worden voor een sterker effect, zodat ze reclame maken voor zichzelf. "Ik dacht al, die pot van de fitness werkt véél beter dan die van de apotheek", vertelde een van zijn patiënten.

Professor apotheker Jan Tytgat van de afdeling Toxicologie en Farmacologie van de Katholieke Universiteit Leuven treedt Vanderschueren daarin volledig bij. Ook hij twijfelt er niet aan dat er sprake is van criminele manipulatie, zelfs al ziet hij er niet veel van terug tijdens de controles die hij uitvoert, onder andere in het kader van gerechtelijke procedures. Over die gerechtelijke opvolging heeft Tytgat overigens bedenkingen: "Zonder een steen te willen werpen, heb ik de indruk dat het parket niet de hoogste prioriteit geeft aan het opsporen van deze zaken. Je kunt het misschien vergelijken met het gedoogbeleid voor cannabis: men weet dat het bestaat en wettelijk niet mag, maar men treedt alleen op als er slachtoffers vallen of als de handel grootschalige proporties aanneemt, bijvoorbeeld wanneer de douane grote zendingen op het spoor komt."

## Onbekend en ongetest

Een extra reden om uit te kijken met producten uit illegale circuits is de aard en de dosering ervan. Designersteroïden bijvoorbeeld zijn met opzet zo gemaakt dat ze met de klassieke methoden niet op te sporen waren. Het probleem is echter dat wijzigingen van de samenstelling een invloed kunnen hebben op de werking. Zo is het mogelijk dat een bepaald designersteroïde nauwelijks helpt om spiermassa te kweken, maar je wel erg agressief maakt.

Het enige wat Tytgat kan doen, is de stoffen opsporen en de mensen waarschuwen. Dat lukt steeds beter, zelfs met totaal onbekende stalen. Tytgat: "Het is niet eenvoudig om alles met zekerheid te detecteren. Maar wanneer we vermoeden dat het om spierversterkers gaat, moet het al lukken dat we er eentje missen. Meestal vinden we sporen van een onbekend anabolicum, misschien een designersteroïde. Daar laten we het dan bij, want die stoffen voor de volle 100% identificeren en doseren vraagt veel

extra onderzoek en kosten, terwijl de extra informatie zelden veel oplevert."

De klant inlichten over de mogelijke gezondheidsrisico's en eventuele juridische gevolgen, hoort er voor Tytgat ook bij, maar daar stopt zijn taak. "Het is aan de mensen zelf om te beslissen wat ze verder doen." ■

**De slachtoffers van de onschuldig lijkende eiwitten zijn vaak brave huisvaders.**