



## Hormonmangel?

**Spørsmål:** Sexlysten til min mann har vært avtagende de siste par årene. For meg gjør ikke det så mye, men jeg har merket forandringen, og den bekymrer meg litt. I den samme perioden har han gått opp en del i vekt og fått noe som begynner å ligne på bryster. Kan han ha kommet i en slags overgangsalder?

**Svar:** Kroppens produksjon av testosteron avtar normalt med økende alder, ved ulike sykdommer og ved overvekt. Om lag en av ti menn i alderen 40-60 har symptomer på for lavt testosteron. Typiske tegn er:

- Bukfedme
- Nedsatt seksuell lyst og evne
- Trøtthet
- Redusert muskelkraft
- Søvnforstyrrelser

Hos fastlegen kan mannen din få tatt blodprøver som vil vise om hans symptomer skyldes for lite testosteron, og hva som eventuelt er årsaken. Hvis overvekt er en medvirkende faktor, kan vektreduksjon være hensiktsmessig. Grunnen er at fettvev omdanner testosteron til det kvinnelige hormonet østrogen. Både redusert nivå av testosteron og økt påvirkning av østrogen, kan bidra til symptomene du beskriver. Tilskudd av testosteron kan også være til hjelp. Studier viser at det kan gjøre det lettere å gå ned i vekt og bidra til et sunnere blodtrykk, lavere kolesterolnivå og blodsukker samt bedre seksualfunksjon.