



DRAAI JE VERLIES OM

Alles wat je moet weten om lang van je haardos te kunnen blijven genieten.

Door Ton Bunck | fotografie RSI

Ids Boersma herinnert zich nog goed hoe hij rond z'n 18e in de spiegel keek en zag dat het haar rond zijn slapen begon uit te dunnen. 'Het was eind jaren '60, al mijn vrienden liepen met een lange, volle haardos. Maar dat zat er voor mij niet in. Op advies van mijn moeder ging ik langs de kapper met mijn verhaal. Ik kwam thuis met een zak vol shampoos, berkenwaters en vitaminepreparaten, maar ze hadden geen van allen effect. Toen ging ik langs een dameskapper, die zei: "Je wordt kaal van de shampoo van die andere kapper!"

Vervolgens ging ik via mijn huisarts langs de dermatoloog in het Universitair Centrum in Nijmegen. Binnen 3 minuten stond ik weer buiten. De arts zei: "Je hebt *alopecia androgenetica*, oftewel erfelijke kaalheid, maar verder ben je kerngezond. Er is niets tegen te doen, het is een fysiologisch proces."

Na er aanvankelijk een aantal jaren mee te hebben rondgelopen, vielen mij die advertenties voor pruiken op in de bladen. Je weet wel, die met Ruud Geels "voor en na". In 1972 ben ik naar Rotterdam gegaan en heb mij daar een haarwerk laten aanmeten. Aanvankelijk voelde ik mij er wel pret-

tig bij, ik had net zo'n bos haar als mijn vrienden. Maar er waren toch wel een hoop minpunten. Zo was ik in die tijd een redelijk begenadigde voetballer, maar iedere keer als ik een bal gekopt had, kon ik mijn haarstukje van de grond oprapen. Je kunt je de hilariteit wel voorstellen. Na een paar jaar heb ik hem weer afgedaan en besloot ik verder als kale man door het leven te gaan. Toen ik geneeskunde ging studeren in Nijmegen, hoorde ik dat er een onderzoek werd gedaan met *minoxidil*, een lotion die haaruitval vertraagt en dun haar dikker kan maken. Ik ben dat dus ook een tijdje gaan gebruiken. Het effect was echter minder dan ik had verwacht; de haardos werd niet echt dikker, maar het vertraagde de haaruitval wel. Een paar jaar later deed ik aan de universiteit van Leuven de specialisatie Dermatologie. Tijdens de patiëntenstages waren de haaruitvaldossiers niet populair. Deze patiënten werden als lastig ervaren, omdat er vaak moest

worden verteld dat er weinig tegen te doen was. Maar omdat ik het probleem van die mensen kende pakte ik ze juist op; ik had het gevoel dat ik ze beter kon begrijpen en ondersteunen.

Begin jaren '90 hoorde ik op een wereldcongres in Amerika dat er onderzoek werd gedaan met *finasteride*, op dat moment een medicijn tegen prostaatvergroting dat ook zou werken tegen haaruitval. Ik zag foto's van "voor en na", en vond het resultaat heel indrukwekkend. Toen de mogelijkheid werd geboden om mee te doen aan een internationaal onderzoek onder 1.800 mannen zei ik meteen ja. Het Nederlands onderzoek werd dubbelblind uitgevoerd onder 50 mannen, één groep kreeg finasteride, een andere groep een placebo. Hieruit bleek dat de finasteride-groep aantoonbare vooruitgang boekte. Ik ben het middel, dat toen als *Proscar* op de markt was, ook meteen zelf gaan slikken. Ik zag meteen mijn haren dikker worden. Je begrijpt dat ik nu – ook na een haartransplantatie – trots ben op mijn volle haardos.'

Inmiddels is Ids Boersma een gerespecteerd dermatoloog en als haardeskundige verbonden aan de Intermedica Kliniek in Geldermalsen (intermedica.nl). Bovendien is hij lid van de adviesraad van Men's Health. Boersma weet één ding zeker: 'Van shampoo kun je niet kaal worden. Maar laat er geen misverstand over bestaan: de belangrijkste haardeskundige is niet de huisarts, niet de specialist, maar je kapper. Die kan in een vroeg stadium constateren dat je kalend wordt, en je goed adviseren.' Vooral voor alopecia androgenetica - erfelijke kaalheid - geldt: hoe eerder je erbij bent, hoe beter. Twintig procent van de Nederlandse mannen is al kalend rond z'n twintigste en 40 procent rond zijn 40ste. Maar met de huidige middelen en behandelingen zoals haartransplantatie hoeft niemand ooit meer kaal te zijn.'

We zetten de drie belangrijkste instrumenten in jouw strijd tegen kaalheid voor je op een rij:

FINASTERIDE

Finasteride is de eerste stof waarvan bewezen is dat het de omzetting van testosteron naar het zogenaamde *dihydrotestosteron* (DHT) blokkeert. DHT veroorzaakt bij mannen die daar aanleg voor hebben een krimpings van de haarfollikels. Maar nog belangrijker het verkort ook de groeifase van het haar, van gemiddeld

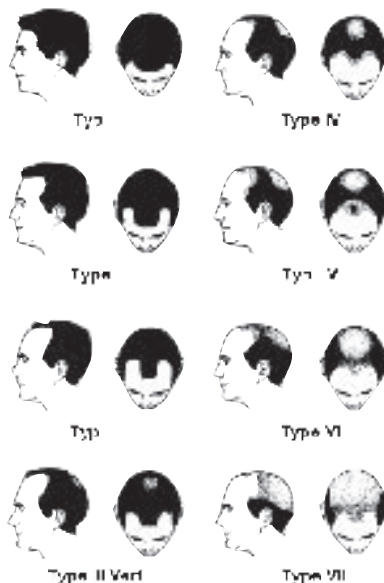
4 jaar naar gemiddeld 2 maanden. Zo'n haarfollikel (of haarzakje) kan gemiddeld 25 keer een haar produceren, daarna is het afgelopen. Als die groeifase aanmerkelijk wordt verkort ben je gauw door die 25 keer heen, en kun je snel kalend worden. Het pilletje vertraagt dit, in bepaalde gevallen kan het het proces zelfs omdraaien en zodoende weer haargroei bevorderen. Je zit er wel voor de rest van je leven aan vast.

De kosten: Overigens is het zo dat geen enkel middel tot nu toe wordt vergoed door de ziektekostenverzekeraars. Boersma: 'Een pilletje Propecia kost ongeveer €1,60, dus een snelle reken-

som leert dat je hier zo'n €584,- per jaar aan kwijt bent. Het is aan jou of je dit ervoor over hebt.'

Versterking: Voor een nog beter resultaat kun je tegenwoordig ook je toevlucht nemen tot een ander middel, dutasteride. Net als finasteride is dit van oorsprong een medicijn tegen prostaatvergroting, maar inmiddels is bewezen dat het ook een twee keer zo effectieve DHT-blocker is als finasteride. Boersma: 'Er zijn twee enzymen betrokken bij de omzetting van testosteron in DHT: *5 alpha reductase type 1* en *5 alpha reductase type 2*. Finasteride blokkeert 70 procent van het type 2 en

'De belangrijkste haarspecialist is niet de huisarts, niet de specialist, maar je kapper'



niets van het type 1; dutasteride blokkeert zowel type 1 als type 2 volledig. In mijn praktijk zie ik dat zo'n 30 procent van mijn klanten niet gebaat is met alleen finasteride, daarom zijn we heel blij met dit middel, dat overigens als het prostaatmedicijn *Avodart* op de markt wordt gebracht. We hebben het in dit geval dan wel over veel hogere dosis dan voor haargroeiestimulering. Daarom is het altijd belangrijk om goed met de huisarts te overleggen.' Verder kun je bij de drogist het natuurlijke middel *saw palmetto*, oftewel zaagbladpalm, kopen. Ook hiervan is bekend dat het de aanmaak van DHT helpt verminderen. Boersma ziet het vooral als een uitstekende toevoeging: 'Zelfstandig kan zaagbladpalm DHT onvoldoende blokkeren. Maar het is een goed idee om dit eraan toe te voegen.'

HAREN OP JE KUSSEN

Vier verborgen oorzaken

1. Plots haarverlies

Wordt vaak veroorzaakt door emotioneel- of psychisch trauma. De schok kan *alopecia diffusa*, plotse en hevige haaruitval, teweegbrengen. 'Je kunt in één nacht kaal zijn,' zegt dr. Jessie Cheung, assistent professor Dermatologie aan de *New York School of Medicine*. Zodra je geest en lichaam zich herstellen, keert ook je haar terug.

2. Gestage haarverlies

De haarfollikels vragen om een constante stroom van voedingsstoffen om de haargroei op gang te houden. Als jij 2 of 3 maanden lang meer haar verliest dan normaal, moet je eens naar je voedingspatroon kijken: krijg je wel voldoende ijzer, zink en biotine binnen? Om hieraan te voldoen moet je meer broccoli, spinazie en eieren eten. En je kunt overwegen dagelijks een multivitamine te slikken.

(lees verder op volgende pagina) ▶

MINOXIDIL

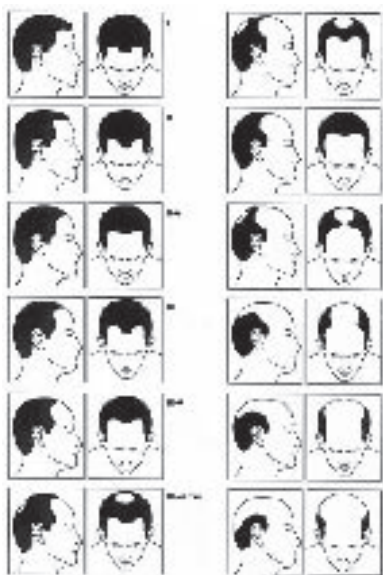
Minoxidil was het eerste haargroeimiddel en is in Nederland vooral bekend onder de merknaam *Regaine*. Je kunt de lotion gewoon bij de drogist kopen, maar je kunt het ook op recept van je huisarts krijgen. De medische wetenschap is er nog niet uit hoe het stofje precies zijn werk doet. Sommige onderzoekers suggereren dat het de bloedvaten op je kruin wijder maakt.

Volgens Ids Boersma werkt Minoxidil vooral goed gedurende de eerste zes maanden nadat het haarverlies is ingetreden. 'Het stimuleert de doorbloeding en groeifactoren voor het haar. Maar na die zes maanden neemt het effect als het ware weer af. Als je alopecia androgenetica hebt, blijf je dus toch kalend, tenzij je drastischer middelen inzet. Of als je het combineert met finasteride, je krijgt dan een additioneel effect.'

De lotion is verkrijgbaar in twee sterktes; 2% en 5%. De laatste heeft vanzelfsprekend het krachtigste effect. Net als bij finasteride zit je er voor de rest van je leven aan vast, maar ja, hetzelfde geldt voor scheren. Maak er een vast ritueel van na je scheerbeurt en je doet er je haardos een groot plezier mee.

De kosten: Voor een 5% lotion van 60 ml. betaal je zo'n €60,- maar voor de waaghalzen zijn er via internet ook goedkopere internationale aanbieders.

Versterking: Om de werking van minoxidil nog effectiever te maken combineren sommige artsen het middel met retinoïnezuur of vitamine A-zuur. Dit kan zorgen dat minoxidil beter wordt opgenomen omdat de bloedvaten maar ook de hoofdhuid in zijn geheel 'uitzet'. Er zijn echter ook tegengeluiden. Zo hebben onderzoekers aan de universiteit in Hamburg in 2005 aangetoond dat een bepaalde toepassing van retino-



nieuw leven inblazen. Bovendien stimuleert de laserkam ook de bloedsomloop in de hoofdhuid. Hierdoor wordt je haar dikker, langer en voller. Ook hier geldt dat je hem de rest van je leven moet gebruiken, voor een tevredenstellend resultaat. Boersma: 'Het apparaat is een prima instrument om de doorbloeding te verbeteren, maar er is geen 'evidence based' onderzoeksmateriaal dat aantoonde dat het de haargroei stimuleert. Het blokkeert bijvoorbeeld niet het DHT. Maar ook hiervan vind ik dat het een prima toevoeging is. Als je voldoende geld hebt zou ik dat er zeker bij proberen.'

De kosten: De Hairmax laserkam kost €580,- Je hebt ook nog een kleinere versie, die kost ongeveer €400,-

Versterking: Maar zelfs met een laserkam kun je op een kale kop geen haar

'Als er geen haarzakjes meer zitten, kun je ook geen groei meer stimuleren'

inezuur juist haarverlies kan veroorzaken of bespoedigen. Het devies luidt dus: laat je goed voorlichten alvorens over te gaan tot drastische maatregelen.

LASER

Het lijkt wellicht een beetje op Star Wars, maar sinds een aantal jaar kun je ook met een persoonlijke laserstraal je haarverlies tegengaan. De Amerikaanse *Food and Drug Administration* heeft het gebruik van de zogenaamde 'laserkam' goedgekeurd. Dit apparaatje is de consumumentenversie van de laser die al veel langer wordt ingezet in medische laserklinieken. Het laserlicht activeert de zogenaamde mitochondriën, oftewel energiecentra in de weefselcellen, die op hun beurt de follikels of haarzakjes

laten groeien. Boersma: 'Als er geen haarzakjes meer zitten kun je ook geen groei stimuleren, en dan rest mij niets anders dan om mensen door te verwijzen naar haartransplantatieklinieken, waar ze de haarfollikels transplanteren, al dan niet met behulp van de laatste lasertechnieken. In Nederland hebben we wat dat betreft prima klinieken. Er werken voornamelijk Duitse specialisten die gerekend worden tot de wereldtop op het gebied van haartransplantatie.'

Boersma doelt onder meer op de klinieken van Transhair en Laser-Aesthetic, waar ze een hele reeks van behandelingen aanbieden, variërend van haar-tot complete follikeltransplantatie. Kijk voor meer informatie op transhair.nl of laser-aesthetic.com. ■

3. Kale plekken

Alopecia areata wordt ook wel de 'kale plekken-ziekte' genoemd. De precieze trigger van deze zogenaamde auto-immuunziekte is nog onbekend, maar het wordt in verband gebracht met stress en erfelijkheid. Vraag je huisarts om een verwijzing naar de dermatoloog. Die kan eventueel een ontstekingsremmende middelen met corticosteroïden voorschrijven.

4. Een ronde, schilferige plek

Waarschijnlijk heb je last van *tinea capitis*, een schimmelinfectie op het hoofd, vergelijkbaar met voet-schimmel. Je lichaam vecht terug door er een stroom witte bloedlichaampjes op af te sturen, die op hun beurt de haarfollikels kunnen beschadigen. Probeer een antischimmel-shampoo als Nizoral. 'Als dat niet werkt kan je arts ook drie middelen voorschrijven: *Griseofulvine*, *Diflucan* of *Trisporal*,' zegt Boersma.

