

## Kaalheid

# Leer ermee leven

Volgens onze enquête is 1 op de 3 mannen bezorgd om haaruitval.  
De meesten weten echter weinig van het probleem en de remedies af.  
De beste oplossing? Je kaalheid omarmen.

Muriel Hertens – Sebastian Stevering



**V**eel mensen die hun haar verliezen, kunnen zich daar moeilijk bij neerleggen. Wij vroegen 3 699 mannen die met haaruitval kampen, hoe zij daarmee omgaan, wat ze ervanaf weten en hoe tevreden ze zijn over de bestaande oplossingen. Haaruitval is meestal genetisch bepaald en is in dat geval te wijten aan de afbraak van testosteron. Dat verklaart waarom vooral mannen er last van hebben. Ook andere factoren, zoals medicatie, stress of gewichtsverlies, kunnen bijdragen aan haaruitval.

De enige behandelingen waarvan de werking is aangetoond, zijn geneesmiddelen op basis van finasteride en lotions met minoxidil. Jammer genoeg hebben die een beperkt effect en heel wat bijwerkingen.

Om hun kennis te testen, hebben we de deelnemers aan onze enquête een aantal mogelijke oorzaken van kaalheid voorgelegd. Tot onze verbazing geloven heel wat mensen nog steeds in beweringen die volkomen bij de haren zijn getrokken. Zo denken velen dat een hoed of een pet dragen, vaak haarproducten gebruiken of je haar wassen met shampoo uit de supermarkt haarverlies in de hand werkt. Sommigen geloven zelfs dat het kwaad kan om de borstel of de kam te gebruiken van iemand die haar verliest! Hoog tijd om deze misvattingen de wereld uit te helpen.

### Weinig bekend

We vroegen de deelnemers ook wat volgens hen de oorzaak was van hun haarverlies.

51 % wist te zeggen dat dit genetisch voorbestemd was. 25 % weet het probleem aan stress en 24 % aan de leeftijd. Enkelen menen zelfs dat omgevingsfactoren en levensstijl de oorzaak zijn voor hun haarverlies. En 20 % geeft aan de oorzaak niet te kennen. De overtuigingen kunnen dus sterk afwijken van de werkelijkheid: haarverlies bij mannen is nagenoeg steeds te wijten aan de genen en de andere factoren kunnen slechts bijdragen aan het proces. In het algemeen weet 40 % van de

## Enkele cijfers

**51 %**

denkt dat kaalheid genetisch bepaald is. En dat klopt!

**1 op 3**

heeft al eens een behandeling gevolgd of iets ondernomen

## Waarom behandel je het probleem niet?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- 68%** Ik geloof niet dat er een doeltreffende behandeling tegen haaruitval bestaat.
- 50%** Ik heb nooit aan zo'n behandeling gedacht.
- 23%** Ik vind mijn haarverlies niet zo erg.
- 17%** Ik vind de behandelingen te duur.
- 17%** De behandelingen hebben te weinig effect.
- 12%** De effecten zijn niet blijvend.
- 10%** De behandelingen zijn te lastig.
- 9%** Vanwege de mogelijke bijwerkingen.
- 6%** De behandeling duurt te lang.




**40 %** van de ondervraagden van 50 jaar of ouder begon de haaruitval te merken voor hun 30e, 8 % voor hun 20e



Androgene kaalheid is te wijten aan de omzetting van testosteron en treft dus vooral mannen.

## Een vrij snel verloop

Wie kaal wordt, krijgt eerst inhammen op het voorhoofd (fase 1) en daarna een kale kruin (fase 2). Uiteindelijk komen beide plekken bij elkaar (fase 3). De percentages in de tabel slaan enkel op de respondenten die momenteel in de fase in kwestie zitten. Bijvoorbeeld: 20 % van de ondervraagden in fase 3, bereikte dat stadium in minder dan 5 jaar tijd.

	In minder dan 5 jaar	In 5-9 jaar	In 10 jaar of meer
<b>Fase 1</b> 	44 %	24 %	32 %
<b>Fase 2</b> 	28 %	27 %	45 %
<b>Fase 3</b> 	20 %	27 %	53 %

## Meest gebruikte behandelingen

- 58 %** speciale shampoo, lotion of zalf
- 22 %** voedingssupplementen
- 18 %** geneesmiddelen
- 21 %** ampullen
- 9 %** natuurlijke producten
- 3 %** haartransplantatie
- 2 %** lasertechnieken

mannen weinig, 48 % redelijk wat en 13 % veel over haaruitval.

Volgens de ondervraagden is de nuttigste informatie over het voorkomen en behandelen van haaruitval te verkrijgen bij een specialist, zoals een dermatoloog. Dat is natuurlijk logisch en ook aan te raden. Andere bronnen die de ondervraagden raadplegen, zijn het internet en gespecialiseerde literatuur. Velen hebben hun kapper om raad gevraagd, maar daar hadden ze veel minder aan.

### Mettertijd minder erg

Dat mensen met de jaren minder moeite hebben met hun haaruitval, is natuurlijk begrijpelijk. Ten eerste vanwege de leeftijd. Uit onze enquête blijkt duidelijk dat mannen er meer moeite mee hebben als ze ermee te maken krijgen op jonge leeftijd.

Naarmate ze ouder worden, nemen ze er gemakkelijker vrede mee. Zo zegt 44 % van de ondervraagden die hun haar begonnen te verliezen voor hun dertigste, dat het hen in het begin zorgen baarde. Slechts 28 % vindt het vandaag nog steeds erg. Het probleem manifesteert zich trouwens vaker op jonge leeftijd dan men zou denken: 40 % van de ondervraagden van 50 jaar of ouder merkte al voor hun

Er is geen wondermiddel



> dertigste dat ze hun haar begonnen te verliezen en 8 % zelfs voor hun twintigste! Hoe jonger ze zijn als de haaruitval aan het licht komt, hoe erger ze dat vinden, maar hoe meer ze ook te rade gaan bij de dokter (huisarts of specialist). Zeker als ze er al voor hun twintigste mee te kampen krijgen. De ondervraagden die er pas op latere leeftijd last van kregen (ten vroegste op hun 45e), hadden minder behoefte om informatie in te winnen.

In de leeftijdsgroep van 18 tot 29 jaar zegt 62 % van de ondervraagden dat hun haaruitval hun zelfvertrouwen aantast. In de oudste leeftijdsgroep (van 60 tot 89 jaar) heeft maar 7 % daar last van. Dat haaruitval mettertijd draaglijker wordt, heeft ook te maken met de evolutie ervan. Hoe kaler ze zijn, hoe minder erg mannen dat vinden. Zo hadden meer ondervraagden last van hun zelfvertrouwen toen ze het probleem ontdekten (30 %) dan vandaag (24 %), nu ze ermee kunnen leven. Hun uiterlijk leed er volgens hen ook meer onder in het begin (41 %) dan vandaag (29 %). Verbazend genoeg heeft meer dan de helft van de ondervraagden in het begin niet uitgezocht hoe haaruitval te voorkomen of te behandelen is. 68 % van degenen die er nooit iets aan hebben gedaan, laat het er vooral bij zitten omdat geen enkele behandeling volgens hen echt werkt. 23 % zegt dat ze niets ondernomen hebben, omdat ze het niet (zo) erg vinden om kaal te worden.

### Wie wel ingrijpt

Bij de ondervraagden die een behandeling hebben opgestart of gevolgd, heeft 56 % dit gedaan zonder

## Pseudo-oplossingen

### Raadpleeg altijd eerst een dermatoloog

Die kan je het best een behandeling aanraden in functie van je verwachtingen en de tijd en het geld die je eraan wilt besteden. Weet dat voedingssupplementen, natuurlijke producten, mechanische of laserbehandelingen en injecties met bloedplasma geen zin hebben.

### Farmaceutische producten

Je hebt de keuze tussen een product met minoxidil (een vaatverwijdend middel) voor op de hoofdhuid en een geneesmiddel op basis van finasteride (stof die het enzym remt dat dihydrotestosteron aanmaakt). Wij raden echter beide af, omdat het resultaat niet opweegt tegen de kosten. De producten hebben slechts beperkt en tijdelijk effect en kunnen bovendien ernstige bijwerkingen opleveren.

### Haartransplantatie

Deze ingreep zorgt voor het mooiste resultaat, maar kost een smak geld (minstens € 4 000), is heel ingrijpend (er worden haren van de ene plek naar de andere plek overgeplant) en wordt idealiter om de 5 à 10 jaar herhaald (om nieuwe kale plekken weer op te vullen).

eerst een arts te consulteren. 19 % begon zelfs aan de behandeling zonder enige informatie op te zoeken. Dit kan gevaarlijk zijn aangezien sommige behandelingen serieuze bijwerkingen kunnen hebben, zoals huidontstekingen en potentieproblemen.

Een op de vier ondervraagden had hoge verwachtingen van de hoofdbehandeling. 38 % is ermee gestopt, meestal omdat ze niet het verhoopte resultaat opleverde (57 %), omdat ze te lang duurde (24 %),

## Er bestaat geen doeltreffende behandeling om haargroei weer te stimuleren

te duur was (20 %) of bijwerkingen veroorzaakte (14 %).

12 % van de ondervraagden kreeg namelijk last van bijwerkingen, die verschillen naargelang van de behandeling (potentieproblemen, hoofdpijn, ongewenste haargroei ...). Geen enkele behandeling is volkomen risicovrij. De tevredenheidscijfers over de behandelingen zijn globaal gezien uiterst laag. In het algemeen zijn de ondervraagden het meest tevreden over een haartransplantatie (45 %), gevolgd door farmaceutische producten (13 %). Andere behandelingen, zoals speciale shampoo, lotion, zalf, ampullen of voedingssupplementen, scoren beneden alle peil (6-7 %). We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: de meeste van die producten halen niets uit. En de producten die de haaruitval tijdelijk een beetje remmen, kunnen niet te onderschatten bijwerkingen opleveren. De beste oplossing is de natuur haar gang te laten gaan. ❤️