plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



PATIËNTENINFORMATIE

Mannenborsten (gynaecomastie)

Alles wat belangrijk is over de behandeling, de voorbereiding, de operatiedag en het herstel – om rustig na te lezen en als basis voor uw consult.

Deze patiënteninformatie is met behulp van AI vertaald. Vertaalfouten zijn mogelijk – de Duitse versie is maatgevend.

Plastetik GmbH · Bürgerstraße 14 · 81925 München · info@dr-woerl.de

Bijgewerkt op 03.11.2026

Mannenborsten – oorzaken ophelderen, contour terugwinnen

Vergrote borsten bij mannen komen vaker voor dan velen denken – en zijn voor de betrokkenen vaak zeer belastend. Doorslaggevend is eerst de vraag: gaat het om klierweefsel, vet of beide? Daarvan hangt af wat helpt.

ECHTE GYNAECOMASTIE	PSEUDOGYNAECOMASTIE	VOORAF	METHODE
klierweefsel	vooral vet	oorzaken ophelderen	liposuctie en/of verwijdering van klierweefsel

Veel mannen mijden vanwege hun borst het zwembad, strakke shirts of sporten in groep. Toch komt een vergrote mannelijke borst veel voor: ongeveer één op de vier mannen krijgt er in de loop van zijn leven mee te maken, aan één of beide zijden. Het goede nieuws: na zorgvuldig onderzoek kan de contour in de meeste gevallen blijvend worden verbeterd.

Twee vormen die men moet onderscheiden

- **Echte gynaecomastie:** Het borstklierweefsel zelf is vergroot. Het voelt stevig aan, vaak als een schijf direct onder de tepel.
- **Pseudogynaecomastie (lipomastie):** De vergroting bestaat overwegend uit vetweefsel, meestal in samenhang met het lichaamsgewicht. Ze voelt zachter aan.

Vaak is er sprake van een mengvorm. Het onderscheid maakt de arts door betasten en echografie.

Mogelijke oorzaken

In veel gevallen wordt geen eenduidige oorzaak gevonden. Bekende uitlokkende factoren zijn onder meer:

- **hormonale veranderingen** – in de puberteit (verdwijnt vaak vanzelf) en op hogere leeftijd
- **medicijnen en middelen**, zoals anabolen, bepaalde hormoontherapieën, sommige maagmiddelen en psychofarmaca

- **aandoeningen** van lever, nieren of hormoonproducerende organen
- **alcohol** in grotere hoeveelheden
- **overgewicht** – vooral bij pseudogynaecomastie

Een eenzijdige of snel toenemende vergroting, knobbels of afscheiding uit de tepel moeten altijd op korte termijn door een arts worden onderzocht.

Eerst ophelderen, dan behandelen

Vóór elke operatie komt het ophelderen van de oorzaak: een gesprek over medicijnen en leefgewoonten, onderzoek, echografie en – bij echte gynaecomastie – hormonaal onderzoek, eventueel in samenwerking met endocrinologen of de huisarts. Kan een oorzaak worden weggenomen, bijvoorbeeld door het stoppen met een medicijn na overleg met de arts, dan kan de borst weer kleiner worden. Helpt dat niet of bestaat de vergroting al lang, dan is een operatie de betrouwbare weg.

De operatieve mogelijkheden

- **Liposuctie:** Bij pseudogynaecomastie volstaat vaak het wegzuigen van het vetweefsel via enkele zeer kleine toegangen.
- **Verwijdering van het klierweefsel:** Bij echte gynaecomastie wordt het klierlichaam via een kleine snede aan de onderrand van de tepelhof verwijderd. Het weefsel wordt vervolgens histologisch onderzocht.
- **Combinatie:** In de meeste gevallen worden beide technieken gecombineerd, zodat een gelijkmatige, vlakke overgang naar de borstwand ontstaat.
- **Huidlift:** Alleen bij veel overtollige huid, bijvoorbeeld na sterk gewichtsverlies, is bovendien een lift nodig – met langere littekens.

Verloop

01 **Consult en onderzoek**
betasten, echografie, bespreking van de voorgeschiedenis en mogelijke oorzaken.

02 **Diagnostiek**
zo nodig hormoonwaarden en verder onderzoek.

03 **Planning**
We leggen techniek, vorm van verdoving en omvang vast. Kleinere ingrepen zijn onder plaatselijke verdoving mogelijk, grotere onder algehele narcose.

04 **Operatie**
meestal poliklinisch – u gaat dezelfde dag naar huis.

05 **Nazorg**
compressievest, controle na enkele dagen, geleidelijke terugkeer naar het dagelijks leven.

Na de ingreep

Een compressievest ondersteunt in de eerste weken het afnemen van zwellingen en helpt de huid zich aan te sluiten. Kantoorwerk is vaak na enkele dagen weer mogelijk. Borst- en bovenlichaamtraining, sport, sauna en intensieve zon kunt u ongeveer zes tot acht weken beter vermijden. Lymfedrainage kan het slinken van de zwelling bevorderen. De definitieve contour wordt na ongeveer drie maanden zichtbaar.

Kosten en zorgverzekeraar

Bij een echte gynaecomastie die ondanks behandeling van de oorzaak blijft bestaan, nemen zorgverzekeraars de kosten in sommige gevallen voor hun rekening – meestal na aanvraag en beoordeling. Pseudogynaecomastie geldt doorgaans als esthetische ingreep en wordt zelf betaald. Na het onderzoek ontvangt u een individuele kostenraming.

Risico's

Mogelijke risico's zijn blauwe plekken, nabloedingen, seromen, infecties, wondgenezingsstoornissen, oneffenheden in de contour, asymmetrieën, een ingetrokken tepel en tijdelijke of blijvende gevoelsstoornissen. Roken verhoogt het risico op genezingsstoornissen. Alle punten worden vóór de ingreep uitgebreid besproken.

Veelgestelde vragen

Komt de borst na de operatie terug?

Verwijderd klier- en vetweefsel groeit doorgaans niet terug. Sterke gewichtstoename, anabolen of bepaalde medicijnen kunnen echter opnieuw een vergroting veroorzaken.

Zijn er littekens zichtbaar?

De toegangen voor de liposuctie zijn slechts enkele millimeters groot. De snede voor de verwijdering van het klierweefsel ligt aan de rand van de tepelhof, waar de kleurovergang haar goed camoufleert.

Helpt sport alleen?

Bij pseudogynaecomastie kan gewichtsverlies de borst verkleinen. Echt klierweefsel reageert daarentegen nauwelijks op sport en dieet.

Vanaf welke leeftijd is een ingreep zinvol?

Bij jongeren wordt de borst na de puberteit vaak vanzelf weer kleiner. Daarom wordt op deze leeftijd doorgaans eerst afgewacht.

Wanneer kan ik weer trainen?

Lichte duurtraining meestal na twee tot drie weken, borst- en krachttraining na ongeveer zes tot acht weken – het precieze moment leggen we bij de controle vast.

Uw volgende stap

Niets kan een persoonlijk consult vervangen. Daar beantwoord ik uw vragen en bespreken we samen wat voor u zinvol is.

Online afspraak: www.plastetik.de/nl/afspraak/
Telefoon: +49 89 987855 · **E-mail:** info@dr-woerl.de
Meer informatie: www.plastetik.de/nl/gynaecomastie/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Medisch specialist in plastische en esthetische chirurgie · Plastetik GmbH

Belangrijke opmerking: Deze informatie dient ter algemene voorlichting en vervangt niet het persoonlijke medische consult en voorlichtingsgesprek. Verloop, tijdsduur en herstel zijn typische waarden en kunnen individueel verschillen. Een bepaald resultaat kan niet worden toegezegd.

Deze patiënteninformatie is met behulp van AI vertaald. Vertaalfouten zijn mogelijk – de Duitse versie is maatgevend.

Beeldverantwoording:

- Skulptur aus Linien: © Adobe Stock / Ethan, Adobe-Stock-Lizenz; verkleinert, WebP
- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP