

## PEPTIDEN

Van kostbare operaties en implantaten tot aan het injecteren van illegaal verkregen 'wondermiddelen': *looksmaxxers* doen alles om hun „genetische limiet” te bereiken. „Als je dit gebruikt, speel je Russisch roulette.”

PAGINA 22-23



*Looksmaxxing*-influencers doen alles om er zo mannelijk mogelijk uit te zien. Populair zijn injecties met peptiden, die de huid zouden verbeteren - al zijn die niet zonder risico. „Hoe beter je eruit ziet, hoe beter je levenskwaliteit is.”

# Ijdele mannen: injecties en operaties geen bezwaar

A

Door  
**Nina Stefanovski**

Fotografie  
**Saskia van den Boom**

Achter het stuur van zijn nieuwe BMW laat Valentijn Lieshout (20) in een videogesprek met *NRC* de zijkant van zijn gezicht zien. Met zijn wijsvinger streelt hij over zijn neus, kaaklijn en jukbeenderen. Hij wil een neusverkleining, kincorrectie, zijn kaken verbreden en de donkere kringen onder zijn ogen behandelen, vertelt hij. Hij tilt de blonde haren die over zijn voorhoofd hangen omhoog en toont de rode stippeltjes die zijn recente haartransplantatie verraden. „Hoe beter je eruit ziet, hoe beter je levenskwaliteit is.”

Een jaar geleden is Lieshout begonnen als *looksmaxxing*-influencer, een online trend die sinds 2024 aan populariteit wint. Op TikTok heeft de hashtag ‘looksmaxxing’ honderden miljoenen views. *Looksmaxxing* draait om het ‘maximaliseren’ van fysieke aantrekkelijkheid en gezondheid. De makers van *looksmaxxing*-content lijken op sociale media bijna kopieën van elkaar. Ze poseren hetzelfde, van de zijkant, met de lippen licht getuit en een lichte *smize* (glimlachen met de ogen).

Lieshout wil zijn „genetische limiet” bereiken. Dat legt hij vast op Instagram, waar hij ruim 21.000 volgers heeft. Jonge mannen en tieners vragen hem dagelijks om cosmetisch advies. „Via sociale media, ChatGPT en studies haal ik informatie over farmaceutische middelen, die ik met mijn volgers deel. In het eerste geval heb je bijwerkingen”, vertelt Lieshout.

Deze jonge mannen en tieners streven naar een ‘hypermasculien’ uiterlijk: een hoge (uitstekende) kaak, vol haar, een gespierd lichaam en ‘hunter eyes’, waarbij de buitenste ooghoeken hoger zijn dan de binnenste. Ze zijn bereid ver te gaan: van kostbare operaties en implantaten tot het injecteren van illegaal verkregen ‘wondermiddelen’.

Lieshout is op zijn negentiende begonnen met *looksmaxxing* en heeft sindsdien minstens 5.000 euro aan supplementen uitgegeven. Dagelijks dient hij zichzelf twee injecties toe, hij kauwt harde kauwgom om zijn kaken te trainen, hij slikt supplementen en doet aan sport. Sinds hij is begonnen met *looksmaxxing* krijgt hij meer aandacht van vrouwen, zegt hij.

In een recent filmpje houdt Lieshout glazen flacons vast, gevuld met een blauwe en doorzichtige substantie. Dit zijn peptiden, die hij twee keer per dag in zijn buik injecteert. Hij gebruikt ze omdat ze beloven de huid te verbeteren, net als het hart, en verder zouden ze een ontstekingsremmende werking hebben én als zelfbruiner functioneren.

## ‘Russisch roulette’

Peptiden zijn stukjes van eiwitten, opgebouwd uit aminozuren. Het menselijk lichaam maakt zelf peptiden aan, insuline is een bekend voorbeeld, maar ze komen ook voor in voeding en in medicijnen, zoals afslankmiddel Ozempic. Het gebruik van peptiden als medicijn is legaal zolang het onder begeleiding van een arts gebeurt. Ook zijn er legale voedingssupplementen of crèmes te koop die peptiden bevatten.

Online zijn echter ook injecteerbare peptiden te koop, bij naar schatting tientallen Nederlandse webshops, die gevaarlijk kunnen zijn. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) zegt tegen *NRC* dat het gebruik van online gekochte injecteerbare peptiden ernstige of zelfs fatale gevolgen kan hebben, zonder uit te wijden over welke gevolgen precies.

Webshops bieden injecteerbare peptiden doorgaans aan als ‘research chemicals’, bedoeld voor onderzoek dus, en niet voor consumenten die hun uiterlijk willen verbeteren. Maar ze verkopen ze ook aan *looksmaxxers* als Lieshout. De informatievoorziening van zulke shops laat ook te wensen over. Op Telegram zegt de ene verkoper dat peptiden bijdragen aan langer leven, terwijl de webwinkel van een concurrent juist adviseert met de huidverjongende eigenschappen van de middelen.

De IGJ laat aan *NRC* weten samen met de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit onderzoek te doen naar illegale handel in peptiden.

„Als je dit gebruikt, speel je Russisch roulette met jezelf”, zegt Ruud Coolen van Brakel, directeur van het Instituut Verantwoord Medicijngebruik. De meeste peptiden die online worden aangeboden, zijn niet we-

tenschappelijk onderzocht waardoor de werking onduidelijk is. Ook eventuele bijwerkingen, de juiste dosering en mogelijke reacties op andere medicijnen zijn onbekend.

Volgens Coolen van Brakel is het injecteren van dit soort peptiden te vergelijken met het slikken van willekeurige pillen uit het medicijnkastje van je buurvrouw. Lieshout ziet het probleem niet. „Mensen met diabetes spuiten ook zelf hun insuline”, zegt hij. Peptiden zijn voor hem „iets sterkere multivitaminen”.

## Spoedeisende hulp

Dat online bestelde peptiden wel degelijk ernstige gevolgen kunnen hebben, bleek toen een 25-jarige man afgelopen december op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis in Gelderland belandde. Hij had een grote epileptische aanval meegemaakt, veroorzaakt door peptiden die *looksmaxxing*-influencers op sociale media promoten, zegt Harmke Duindam, die als arts in opleiding betrokken was bij de behandeling. Het is niet bekend of andere mensen in Nederland acute hulp hebben ontvangen vanwege injecteerbare peptiden.

De ambulancemedewerkers die de man in de vroege ochtend meenamen, zagen in zijn slaapkamer een tas vol plastic bakjes met supplementen, medicijnen en peptiden. Een perfect recept voor een gifcocktail, noemt Duindam het.

In een gesprek na zijn opname vertelde de man aan Duindam dat hij zijn peptiden via Telegram koopt, in de hoop zijn acne en droge huid te verbeteren. „Iets waarvoor hij nog nooit bij de huisarts is geweest”, zegt Duindam. Ondanks de dringende adviezen die een neuroloog, internist en het vergiftigingscentrum hem aan zijn ziekenhuisbed gaven, kon de 25-jarige man zich nog steeds niet voorstellen dat de peptiden zijn gezondheid schaden, vertelt Duindam.

*Looksmaxxing* is niet alleen een individueel proces van een influencer, maar ook een online gemeenschap waarin jongeren elkaar medisch advies geven en elkaar stimuleren om steeds verder te gaan in het ‘optimaliseren’ van hun uiterlijk. In (besloten)



Influencer Valentijn Lieshout injecteert zichzelf twee keer per dag met peptiden.

## WAAR IS DE ONLINE TREND ONTSTAAN?

In de jaren 2010 begonnen bodybuilders met het injecteren van peptiden om hun groeihormoon te stimuleren. Via online forums deelden ze hun ervaringen. Vervolgens werden peptiden opgepikt door mannen in de technologie-industrie. Zij deden aan ‘biohacking’, een manier om hun lichaam en geest te optimaliseren met behulp van wetenschap, technologie en experimenten op zichzelf. Inmiddels hebben peptiden hun weg gevonden naar jonge mannen en tienerjongens die aan *looksmaxxing* doen.

De bekendste *looksmaxxing* gemeenschap is Clavicular Mentorship, opgericht door de ‘koning’ onder de *looksmaxxers*: de Amerikaanse streamer en influencer Braden Eric Peters (20), online bekend als Clavicular. Hij belooft, tegen vergoeding, wekelijkse een-op-een-coaching en persoonlijk advies voor je uiterlijk. Influencer Valentijn Lieshout heeft 3.000 euro ‘weggegooid’ aan de opleiding van Clavicular, zegt hij. In één videogesprek mocht hij hem slechts een paar vragen stellen. Lieshout: „Ik heb er niets van geleerd.”

groepen, bijvoorbeeld op berichtendiensten Telegram en Discord, wordt het gebruik van crack aangemoedigd, voor een strakke kaaklijn en een slank postuur. Absurd, vindt Lieshout. „Het feit dat je geen discipline hebt om minder te eten, zegt al genoeg over iemands verstand.”

Ook *bone smashing* komt vaak langs; het idee dat je de botstructuur kunt verbeteren door deze zwaar te belasten. In groepchats, vertelt Lieshout, worden filmpjes gedeeld die laten zien waar je met de hamer moet slaan om een strakke kaaklijn te krijgen. Volgens hem slaan zelfs kinderen met een hamer op hun kaken, en via Instagram vragen veertienjarige jongens hem ook over peptiden met groeihormonen. „Ik probeer ze zoveel mogelijk buiten deze extreme beauty-tips te houden.”

*Een 25-jarige man kreeg een epileptische aanval door peptiden*

Hoe absurdistischer content is, hoe meer kijkers die trekt. „Dat speelt ook een rol in de populariteit van beautytrends”, zegt dermatoloog Patrick Kemperman, die samen met Nienke Vulink, psychiater in Amsterdam UMC, psychodermatologische hulp biedt. Het duo is onder andere gespecialiseerd in Body Dysmorphic Disorder (BDD), een psychiatrische stoornis in de lichaamsbeleving. Mensen met BDD zijn uren per dag bezig met hun uiterlijk, dat gevoelens van schaamte en walging oproept, hoewel er geen sprake is van een duidelijk aantoonbare afwijking.

Kemperman en Vulink zien dat mensen met BDD geneigd zijn om veel tijd door te brengen op sociale media, terwijl dat de klachten juist versterkt. „Ze omschrijven zichzelf soms als ‘monsterlijk’ of ‘afgrijs-

lijk””, vertelt Vulink. Zulke overtuigingen kunnen online worden bevestigd door *looksmaxxing*-content. „Sociale media maken cosmetische ingrepen normaal. Eerst waren vrouwen het slachtoffer. Nu zijn de mannen aan de beurt”, zegt Vulink.

Valentijn Lieshout is nog lang niet klaar met zijn proces. De gezichtsoveroperaties hoopt hij dit jaar nog te kunnen doen. Volgens hem leveren ze niet alleen gezondheidsvoordelen op. Ook zouden ze voorkomen dat op latere leeftijd zijn huid los gaat hangen of dat hij ‘smile lines’ krijgt. „De kaakoperatie zal wel heftig zijn. Ik hoorde dat ik dan een paar maanden door een rietje moet eten.”