

Dieta płodności dla mężczyzn - zalecane produkty, jadłospis

Poczęcie dziecka w takim samym stopniu zależy od zdrowia kobiety, jak i mężczyzny. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że z przyczyn problemów z płodnością pary należy upatrywać w 35% po stronie kobiety, w 35% po stronie mężczyzny, w 25% są to natomiast przyczyny wspólne i w 10% nieznane.

Płodność mężczyzny

Płodność mężczyzny jest rzeczą stałą. Oznacza to zdolność do produkcji plemników od momentu osiągnięcia dojrzałości płciowej do późnej starości. Jednak problemy z płodnością dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wiele niekorzystnych czynników wpływających na stan organizmu ma odzwierciedlenie również w problemach związanych z poczęciem dziecka. **Styl życia, dieta, jakość pożywienia i poziom aktywności fizycznej przyczynia się do wzmocnienia lub osłabienia płodności. Dostarczanie organizmowi wysoko przetworzonej żywności, sięganie po używki, stresujący tryb życia czy zanieczyszczenie środowiska skutecznie obniżają zdolność mężczyzny do zapłodnienia komórki jajowej.**

W wielu klinikach, do których udają się pary mające problem w poczęciu dziecka, podstawowym badaniem jest oczywiście badanie nasienia. Jeśli jego wynik okaże się niepokojący (np. zbyt mała ilość, nieprawidłowa ruchliwość czy budowa morfologiczna plemników), to konieczne jest zwrócenie uwagi na ilość leukocytów w nasieniu, sprawdzenie jego lepkości i wykonanie posiewu nasienia. Ważne są także podstawowe badania laboratoryjne (morfologia krwi, badanie moczu, czy PSA), badania hormonalne (FSH, LH, Prolaktyna, Testosteron, TSH), a także na przeciwciała antyTPO i antyTG, poziom witaminy D3 oraz konsultacja urologiczna, badanie obrazowe USG i RTG.

Jak poprawić jakość nasienia

Problemy z płodnością mężczyzn często rozwiązuje się poprzez leczenie zachowawcze, które niejednokrotnie daje bardzo dobre rezultaty. W ten sposób mężczyzna w naturalny sposób może stać się szczęśliwym ojcem. **W leczeniu zachowawczym często podawany jest antybiotyk lub niesterydowe leki przeciwzapalne. Niejednokrotnie wystarcza natomiast odpowiednia suplementacja - witaminy z grupy B, witamina C, selen, cynk, antyoksydanty, koenzym Q10, kwas alfa liponowy czy L-karnityna.** W zależności od konkretnej sytuacji pacjenta, niepłodność męską leczy się również hormonalnie bądź chirurgicznie.

Jednakże zmiany należy rozpocząć od zwolnienia tempa w życiu codziennym. Częste imprezowanie do późna, czy nadgodziny w pracy powinny być ograniczane do minimum. Aby organizm mógł się należycie zregenerować, należy zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu (co najmniej 7-8 godzin). Jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia - czas to zmienić. Odpowiednia dawka ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu, przyniesie same korzyści. Warto pamiętać, aby sport był uprawiany regularnie (2-3 razy w tygodniu). Pozwoli to dotlenić organizm, przeciwdziałać miażdżycy (jedną z przyczyn kłopotów z erekcją) i pozbyć się stresu.

Dieta płodności – produkty

Mężczyzna, który planuje z partnerką powiększenie rodziny, powinien głębiej przyjrzeć się swojemu codziennemu menu. **Dieta wspomagająca płodność powinna być wzbogacona o następujące składniki mineralne i witaminy:**

- **cynk** – odgrywa ważną rolę w metabolizmie hormonów, wytwarzaniu nasienia i regulacji żywotności plemników. Niedobór tego pierwiastka obniża poziom testosteronu, zmniejsza ilość nasienia, prowadzi do zaburzeń potencji oraz w konsekwencji do bezpłodności. **Produkty, w których obecny jest cynk:** czerwone mięso, ryby i drób oraz produkty pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych;
- **kwas foliowy (witamina B9)** – wspomaga rozwój układu nerwowego płodu i zapobiega wadom rozwojowym dziecka. Jest też jednak niezbędny do prawidłowego działania układu krwiotwórczego człowieka, dlatego nie tylko przyszłe mamy, ale również i ojcowie powinni dbać o jego obecność w diecie. Chętnie więc powinni sięgać po zielone warzywa liściaste, brokuły, pomarańcze, banany, fasolę, soczewicę, orzechy ziemne. Wraz z cynkiem współdziałają w syntezie cząsteczek DNA, które są w szybkim tempie produkowane przez plemniki;
- **selen** – połowa selenu obecnego w organizmie mężczyzny znajduje się w jądrach i gruczołach płciowych, a także w spermie. Odpowiada za prawidłową budowę i ruchliwość plemników, jest niezbędny podczas produkcji testosteronu. **Pierwiastek ten znajdziesz w takich produktach żywnościowych jak np.** ryby morskie, pełnoziarniste produkty zbożowe, czosnek, grzyby, pomidory;
- **witamina C** – jej rolą jest ochrona DNA plemników przed uszkodzeniem przez wolne rodniki, zapobiega również zlepianiu się plemników. Konsekwencją jej niedoboru może być spadek liczby i ruchliwości plemników. **Naturalnym jej źródłem jest** czarna i czerwona porzeczka, papryka czerwona i zielona, cytryna, pomarańcza, kalafior, szpinak oraz czerwona i biała kapusta;
- **witamina E** – bierze udział w produkcji spermy oraz wpływa na aktywność i długość życia plemników. Jej niedobór natomiast zmniejsza wydzielanie hormonu gonadotropowego, co może przyczynić się do zwyrodnienia plemników i prowadzić do problemów z płodnością. Naturalne źródła tej witaminy oleje roślinne, orzechy, nasiona i kielki oraz pełne ziarna zbóż, jak również zielone warzywa liściaste, czosnek, jaja i mleko.

Aby zniwelować niekorzystne czynniki wpływające na jakość spermy należy bezzwłocznie zacząć dbać o siebie. Przede wszystkim rzuć palenie papierosów i wszelkie inne używki. Potrzeba jest też eliminacja z diety kawy, wszelkich napojów energetyzujących czy innych zawierających kofeinę. Poza tym dieta mężczyzny powinna być zrównoważona, zawierająca antyoksydanty i cenne mikroelementy, jak cynk, selen. Wskazane jest też zachowanie prawidłowej masy ciała – otyłość (BMI>29) zmniejsza bowiem płodność, zarówno kobiecą, jak i męską.

Literatura:

Czasopismo kwartalne, *Płodna Polska*, nr 1 marzec 2013.

Author: Paulina Michalak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-plodnosci-dla-mezczyzn-zalecane-produkty-jadlospis>

