

**Nedavno objavljeni rezultati španskog istraživanja upozoravaju da muškarci koji jedu dosta namirnica životinjskog porekla, poput masnih mesa, mesnih prerađevina i punomasnih mlečnih proizvoda gube na kvalitetu semene tečnosti. Tome doprinose i pušenje, alkohol, kafa, smanjena fizička aktivnost. Starosna dob, i izloženost eventualnim toksičnim hemikalijama, stres, nezadovoljstvo i depresija dodatno utiču na plodnost.**



### **Kašikom do plodnosti**

Zdrava, izbalansirana ishrana ne sprečava samo nastanak bolesti poput gojaznosti, dijabetesa, žučnih kamenaca, visokog holesterola, triglicerida, povišenog pritiska ili šloga, već može da bude od velikog značaja za reproduktivno zdravlje.

Ukoliko je jedan od razloga za otpočinjanje dijete i povećanje plodnosti, savetujem vam da se nikako ne prihvatite dijeta koje isključuju ugljene hidrate, poput Atkinsonove dijete i sličnih proteinskih dijeta. One smanjuju nivo testosterona za trećinu. Naprotiv, s obzirom da se budućim očevima savetuje pojačana fizička aktivnost ne zaboravite na veći unos ugljenih hidrata, posebno pre treninga. Držite se namirnica sa niskim glikemijskim indeksom i baznih ugljenih hidrata kao što su beli krompir, ovas, raž, integralne testenine i integralni hleb. Naravno, ugljene hidrate izbegavajte da jedete uveče, posle treninga.

### **Birajte voće i povrće**

Muškarci koji nedovoljno konzumiraju voće i povrće imaju loš ukupni kvalitet sperme. Posebno se preporučuju: spanać, blitva i brokoli, oni sadrže koenzim Q10, koji povećava pokretljivost spermatozoida.

Važni su i vitamini A, D i E, oni regulišu nivo testosterona i broj spermatozoida. Izvor vitamina A je šargarepa kuvana u supi, sir, jaja, masne ribe (skuša, losos), mleko, jogurt, maslac, džigerica. Sunčanje na svežem vazduhu će povećati nivo vitamina D, a biljna ulja i koštunjavo voće predstavljaju značajan izvor vitamina E. Kao deo lečenja steriliteta sprovodi se suplementacija vitaminom E. Zahvaljujući svojim antioksidantnim svojstvima ovaj vitamin štiti spermatozide od dejstva slobodnih radikala.

Ulogu zaštitnika spermatozoida ima i vitamin C koji poboljšava kvalitet semene tečnosti, štiti je od oksidativnih oštećenja i aglutinacije (slepljivanje spermatozoida koje veoma smanjuje oplodnu moć). Dakle citrusno voće, paprika, šipak...

Ishrana treba da obiluje folatima, odnosno folnom kiselinom. To će smanjiti mogućnost stvaranja abnormalnih spermatozoida i time umanjiti verovatnoću začeća dece s genetskim poremećajima. Folne kiseline ima u povrću i voću (zelena salata, grašak, spanać, kelj, pasulj, orasi, kikiriki, pšenične klice, tunjevina, paradajz, spanać, pekarski kvasac, asparagus, prokelj, banana, limun, pomorandža, dinja, mleko, jaja, ali i džigerica, bubrezi, žumance).

Ne manje važan je i likopen, naime naučnici objašnjavaju da je likopen jedan od 650 karotenoida koji se nalaze u visokim koncentracijama u testisima zdravih muškaraca, i da su njegove male koncentracije zabeležene uglavnom kod onih koji pate od neplodnosti. Svo crveno voće i povrće, ali pre svega paradajz, crveni grejp, kečap, kuvani paradajz, obiluju likopenom.

Postoje studije koje pokazuju da selen povećava pokretljivost spermatozoida. Cink je takođe nophodan za normalno funkcionisanje polnih organa. Manjak cinka u organizmu smanjuje nivo testosterona, te je zbog toga unošenje cinka kod muškaraca sa niskim nivoom testosterona veoma važno, jer povećava i broj spermatozoida i plodnost.



### Šta nije za preporuku

Mnogim parovima narušen je odnos kiselo-bazno u organizmu u korist kiselog, a to može da prouzrokuje sterilitet. Hrana koja povećava kiselost je: meso, mlečni proizvodi, gazirana pića, beli šećer i proizvodi od rafinisanog šećera. Voće i povrće smanjuju kiselost.

Ljubitelji „kupovnih“ sokova imaju manji broj spermatozoida a jedna teorija zašto je to tako zagovara da je višak šećera razlog za smanjenje nivoa testosterona. Dakle manje soka veća

plodnost!

Muškarci koji jedu proizvode od soje (soja je bogata fitoestrogenima, srodnim ženskim polnim hormonima) imaju manje spermatozoida od onih koji ne konzumiraju soju. Ta redukcija nije velika, međutim, može da bude značajna za muškarce koji već imaju problem sa brojem spermatozoida.

Skлонost konzumiranju alkohola može smanjiti nivo testosterona i uticati na plodnost muškarca, ali i na realizaciju seksualnog čina. Umereno konzumiranje jednog do dva pića dnevno je prihvatljivo. Vino je bolji izbor u toj umerenosti.

Cigarete zaboravite, pušenjem se smanjuje broj spermatozoida i smanjuje njihova pokretljivost uz smanjenje nivoa testosterona.

***napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović spec. higijene, dijetolog savetovalište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30***