

Dieta na poprawę kobiecej płodności – 6 najważniejszych zaleceń

I. Zadbaj o prawidłową masę ciała

U kobiet zarówno nadwaga jak i niedowaga mogą wpłynąć negatywnie na płodność. W obu przypadkach może dojść do zaburzeń miesiączkowania oraz braku owulacji. Przyjmuje się, że największą szansę na poczęcie dziecka mają kobiety o wskaźniku masy ciała BMI wynoszącym 20 – 24.

Jeśli borykasz się z nadmiernymi kilogramami to:

- ✓ **nie stosuj zbyt restrykcyjnych diet i zbyt intensywnych ćwiczeń!** Gwałtowne odchudzanie i niezbilansowane diety wcale nie sprzyjają płodności. Mogą doprowadzić do zaburzeń miesiączkowania;
- ✓ **zmiany w sposobie odżywiania wprowadzaj stopniowo.** Zacznij od prostych zmian, np.: zacznij wybierać zdrowe produkty, pij odpowiednią ilość wody.

II. Dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu

Prawidłowe nawodnienie jest istotne dla zapewnienia płodności u kobiety. Odpowiada m.in. za prawidłowy transport hormonów do narządów oraz umożliwia zagnieżdżenia się zarodka w ścianie macicy.

Przyszła mamo, pamiętaj żeby:

- ✓ wypijać dziennie 1,5 – 2 litrów płynów;
- ✓ pić głównie wodę mineralną;
- ✓ unikać wód smakowych oraz słodkich napojów gazowanych lub niegazowanych.

III. Wybieraj różnorodne produkty białkowe

Dieta przyszłej mamy powinna dostarczać odpowiednią ilość białka, najlepiej pochodzącego z różnych produktów. Jest to istotne, ponieważ białka dostarczają niezbędnych aminokwasów do budowy każdej komórki i tkanki w ciele zarówno matki jak i rozwijającego się dziecka.

Przyszła mamo, pamiętaj żeby:

- ✓ **jeść różnorodne produkty białkowe:** jajka, nabiał, groch, fasolę, ciecierzycę, soczewicę, orzechy i nasiona, mięso, drób;
- ✓ **częściowo zastąpić mięso i drób produktami roślinnymi** – roślinami strączkowymi, nasionami i orzechami;
- ✓ **unikać smażenia oraz tradycyjnego grillowania na ogniu.** Potrawy możesz gotować w wodzie lub na parze, dusić bez obsmażania, piec w piekarniku lub grillować na patelni do grillowania.

IV. Wybieraj nieprzetworzone produkty węglowodanowe

Węglowodany znajdują się w wielu produktach np. w pieczywie, kaszach, płatkach, warzywach i słodczych. Badania pokazują, że sprzymierzeńcem płodności są produkty nieprzetworzone, bogate w błonnik pokarmowy, składniki mineralne i witaminy. Natomiast produkty przetworzone, z białej mąki lub z dodatkiem cukru mogą prowadzić do zaburzeń owulacji i pogarszać płodność.

Jeśli chcesz poprawić swoją płodność to:

- ✓ **unikaj:** cukru, słodczych, słodkich napojów gazowanych i niegazowanych, ciastek, słodkich jogurtów owocowych, słodkich płatków śniadaniowych, białego pieczywa, produktów z białej mąki, białego ryżu, białego makaronu;
- ✓ **wybieraj:** surowe warzywa i owoce, kaszę gryczaną, jaglaną, jęczmienną, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo i produkty z pełnoziarnistych mąk, fasolę, groch, soczewicę i ciecierzycę, płatki owsiane, jęczmień lub żytnie;
- ✓ **nie rozgotowuj potraw.** Kasze, ryż, makarony oraz warzywa będą zdrowsze, jeśli ugotujesz je na półtwardo.

V. Wybieraj zdrowe tłuszcze

U kobiet zarówno ilość jak i rodzaj spożywanych tłuszczów wpływa na pracę układu hormonalnego oraz na płodność. Negatywnie na płodność wpływa spożywanie nieodpowiednich tłuszczów oraz stosowanie diet nisko- i wysokotłuszczowych.

Czym powinnaś się kierować przy wyborze produktów tłuszczowych?

- ✓ **wybieraj produkty zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe:** olej rzepakowy, oliwa, olej z awokado;
- ✓ **wybieraj produkty zawierające kwasy omega – 3:** tłuste ryby, olej lniany, olej rzepakowy, olej z zarodków pszennych, algi morskie;
- ✓ **unikaj produktów zawierających tłuszcze trans.** Możemy je znaleźć w przetworzonej żywności: produktach smażonych w głębokim tłuszczu typu Fast food, ciasteczkach, krakersach, wafelkach, batonach, cukierkach.

VI. Bądź aktywna fizycznie

Umiarkowana i regularna aktywność fizyczna pozwala zachować dobrą kondycję fizyczną, rozładowuje stres, pomaga zrzucić zbędne kilogramy oraz poprawia insulinowrażliwość. Dzięki temu szanse na poczęcie dziecka się zwiększają.

Jeśli chcesz wprowadzić aktywność fizyczną na stałe do swojego harmonogramu dnia to:

- ✓ **ruszaj się 3 – 4 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut;**
- ✓ wybieraj ćwiczenia aerobowe, aktywujące dużą ilość mięśni np. szybkie spacery, nordic walking, jazdę na rowerze, basen, zumbę;
- ✓ zrezygnuj ze zbyt intensywnych ćwiczeń, ponieważ mogą wywołać zaburzenia miesiączkowania.