

Dieta na poprawę MĘSKIEJ PŁODNOŚCI

- o najważniejszych zaleceniach
opowiada dietetyk mgr Maria Chmiel

Należy pamiętać, że w przygotowaniach do poczęcia dziecka powinny brać udział nie tylko kobiety, ale również mężczyźni. Badania pokazują, że przyczyna problemów z zajściem w ciążę leży w 40-60% po stronie mężczyzn. Jednym z kluczowych elementów poprawiających męską płodność jest stosowanie zdrowego stylu życia, w tym odpowiedniej diety.

Poniżej przedstawione są najważniejsze zalecenia diety poprawiającej męską płodność.

I. POPRAW OGÓLNA KONDYCJĘ ORGANIZMU PRZEZ ZMIANĘ NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH NA ZDROWSZE

- Codziennie przed wyjściem do pracy jedz śniadanie,
- posiłki spożywaj regularnie o stałych porach, co 3-4 godziny,
- kolację jedz około 3 godzin przed snem,
- w większości posiłków w ciągu dnia jedz warzywa,
- codziennie jedz minimum jeden owoc,
- unikaj monotonii, odżywiaj się kolorowo.

II. DBAJ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

- Staraj się, aby wskaźnik masy ciała (BMI) wynosił 18,5-25 kg/cm²,
- bądź aktywny fizycznie, uprawiaj umiarkowany sport przez minimum 30 minut 5 razy w tygodniu.

W przypadku mężczyzn zwłaszcza nadwaga i otyłość wpływają negatywnie na płodność przez pogorszenie jakości nasienia, w tym zmniejszenie ilości plemników.

I. NIE STOSUJ RESTRYKCYJNYCH DIET, JEDZ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ BIAŁKA, TŁUSZCZÓW I WĘGLOWODANÓW

- Unikaj diet jednostronnych np. wysokobiałkowych (dieta Dukana), wysokotłuszczowych (dieta Kwasińskiego),
- unikaj nadmiernej ilości białka i tłuszczu w diecie, ponie-

waż przy zbyt małej ilości węglowodanów złożonych zmniejsza to płodność,

- spośród produktów białkowych wybieraj nie tylko mięso, jajka i nabiał ale włącz do swojej diety również ryby (2-3 razy w tygodniu) oraz nasiona roślin strączkowych – soczewicę, ciecierzycę, groch, fasolę (1-2 razy w tygodniu),
- codziennie jedz zdrowe tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, olej lniany, orzechy włoskie, nasiona lnu lub szałwii hiszpańskiej (chia),
- spośród produktów węglowodanowych wybieraj te, które zawierają węglowodany złożone: kaszę gryczaną, jaglaną, jęczmienną, ryż brązowy, basmati, makaron pełnoziarnisty, pieczywo pełnoziarniste, otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, płatki owsiane, jęczmień, orkiszowe, jaglane,
- unikaj produktów zawierających węglowodany proste: cukru, słodyczy, ciastek, słodkich jogurtów owocowych, słodkich deserów mlecznych, słodkich płatków śniadaniowych, herbaty rozpuszczalnej, słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.

II. DOSTARCZAJ W DIECIE PRZECIWUTLENIACZE

Do najważniejszych przeciwutleniaczy w diecie poprawiającej męską płodność należą:

- witamina A – ryby, jajka, marchew, czerwona papryka, szpinak, sałata, morele, brzoskwinie, śliwki, wiśnie,
- witamina E – oleje roślinne, orzechy laskowe, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, migdały, awokado,
- witamina C – natka pietruszki, czerwona papryka, brukselka, brokuły, kalafior, kalarepa, dzika róża, czarne porzeczki, truskawki, kiwi, maliny, grejfruty, pomarańcze,
- likopen – pomidory, sok pomidorowy, suszone pomidory, sosy pomidorowe, papaja, arbuz, różowy grejfrut.

III. WYBIERAJ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE SELEN, MIEDŹ I CYNK

Selen, miedź i cynk należą do składników mineralnych, których nie może zabraknąć w diecie poprawiającej płodność u mężczyzny, ponieważ ich niedobór może pogarszać jakość nasienia.

Oto ich źródła:

- selen – łosoś, jajka, kasza gryczana, kakao, czekolada gorzka, mleko i jego przetwory, wieprzowina, ryż, banany,
- miedź – kakao, pestki dyni, ziarna słonecznika, orzechy laskowe, migdały, natka pietruszki, płatki owsiane, kasza gryczana, biała fasola,
- cynk – wątróbka, pestki dyni, nasiona słonecznika, kakao, czekolada gorzka, produkty mleczne, mięso, biała fasola, kasza gryczana, migdały, orzechy laskowe, płatki owsiane, pieczywo razowe żytnie.

IV. UNIKAJ ŻYWNOŚCI PRZETWORZONEJ

- Zamiast jogurtu o smaku brzoskwiowym zjedz jogurt naturalny z brzoskwiniami,
- zamiast słodkich płatków typu „fitness” zjedz płatki owsiane,
- zamiast parówek wybierz gotowaną pierś indyka,
- zamiast gotowego sosu pomidorowego wybierz przecier pomidorowy i dodaj ulubione przyprawy.

Opracowała: mgr Maria Chmiel
GMW - Embrio Sp. z o.o. Opole, Grupa Medyczna Parens.



#18946879

Centrum Leczenia
Niepłodności PARENS
al. 29 Listopada 155C,
31-406 Kraków



GMW - Embrio Opole
ul. Juliana Tuwima 1,
45-551 Opole



PARENS Rzeszów
ul. Podwiślocze 21,
35-309 Rzeszów



 #CentrumParens
#GMWOpole