

# Dieta płodności, czyli jak dietą wspomóc starania o bobasa?

Jeśli wspólnie z partnerem staracie się o dziecko z pewnością zainteresuje Was temat diety wspierającej płodność. Jakich produktów warto unikać, a jakie włączyć do diety? Czy tylko to co jecie wpływa na płodność, czy są również inne elementy, na które warto zwrócić uwagę? O tym wszystkim dowiedzie się z poniższego artykułu.

## Spis treści

1. Jak dieta może wpłynąć na płodność?
2. Od czego zacząć zmiany w diecie?
3. Białko
4. Węglowodany
5. Tłuszcze
6. Antyoksydanty
7. Jak komponować posiłki, które zwiększą Waszą płodność?

## Jak dieta może wpłynąć na płodność kobiet i mężczyzn?

Dzięki odpowiedniej diecie można zwiększyć możliwości rozrodcze i szanse poczęcia. Niewłaściwa dieta może z kolei obniżyć płodność i znacznie utrudniać zajście w ciążę oraz utrzymanie ciąży.

### **Dobrze zbilansowana dieta:**

1. wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej oraz osiągnięcie prawidłowej masy ciała (zarówno niedowaga jak i nadwaga utrudniają zajście w ciążę),
2. pozytywnie wpływa na hormony płciowe,
3. pozytywnie wpływa na jakość komórek jajowych i plemników,
4. zmniejsza stan zapalny organizmu,
5. pozwala uregulować cykl menstruacyjny,

6. stabilizuje poziom glukozy i insuliny we krwi oraz pozytywnie wpływa na insulinowrażliwość komórek.

Badania wykazały, że u kobiet, które mają BMI (wskaźnik masy ciała) powyżej normy, czyli powyżej 25 oraz mają problemy z owulacją, redukcja tkanki tłuszczowej o 10% znacznie zwiększa szanse zajścia w ciążę.

Właściwa dieta zmniejsza stres oksydacyjny, który jest jedną z głównych przyczyn zaburzeń płodności. Dieta powinna być bogata w antyoksydanty obecne przede wszystkim w warzywach, owocach, ziołach, przyprawach, a także orzechach czy nasionach. W codziennym menu należy także uwzględnić produkty o niskim indeksie i ładunku glikemicznym oraz źródła kwasów tłuszczowych omega-3.

Z drugiej strony należy wyeliminować z składniki prozapalne (zwiększające stan zapalny) m.in.:

- słodczyce, słodkie napoje (w tym soki), nabiał smakowy, słodzone płatki śniadaniowe, produkty cukiernicze;
- produkty typu fast food, gotowe dania z torebek, dania typu instant;
- produkty z puszek;
- alkohol;
- produkty będące bogatym źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych: tłusty nabiał, masło, tłuste mięso;
- produkty o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym np. biały ryż, białe pieczywo, owoce z puszek, owoce kandyzowane;
- produkty smażone.

Również nieprawidłowe stężenie insuliny we krwi może prowadzić do zaburzeń płodności. Dzieje się tak prawdopodobnie w wyniku nadmiernego wydzielania androgenów w jajnikach, które utrudniają owulację, a bez owulacji nie będzie ciąży. Nadmiar insuliny może też utrudniać zagnieżdżenie się zarodka w jamie macicy. Dlatego też w diecie płodności należy zwrócić uwagę na czynniki, które mogą zaburzyć poziom glukozy i insuliny we krwi m.in.:

- nieregularne posiłki,
- podjadanie pomiędzy posiłkami,
- spożywanie produktów wysokoprzetworzonych,
- spożywanie produktów o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym,
- nieodpowiednia ilość i jakość snu,

- nadmierny stres.

## Od czego zacząć zmiany w diecie?

### 1. Zaangażuj partnera/kę w działania, które zwiększą Waszą płodność

Podstawą jest wspólne dbanie o dietę, zdrowy styl życia i dzielenie się obowiązkami. Jest to też wspólne branie odpowiedzialności za swoje zdrowie.

### 2. Spotkajcie się z lekarzem i wykonajcie badania

Ocena stanu zdrowia przed rozpoczęciem starań o dziecko może przynieść wiele korzyści chociażby pomóc odpowiednio dobrać dawki suplementów diety oraz wykluczyć ewentualne choroby mogące przyczyniać się do zaburzeń płodności.

Warto wykonać podstawowe badania krwi, oznaczyć stężenie hormonów, sprawdzić czy nie ma niedoborów pokarmowych (witamin, składników mineralnych).

Koniecznym oznaczcie poziom witaminy D i najlepiej ustalcie pożądaną dawkę suplementu z lekarzem. Po uzgodnieniu z lekarzem zacznijcie również przyjmować kwas foliowy.

### 3. Zaplanujcie wspólną dietę

Dieta dla kobiet i mężczyzn poprawiających płodność może składać się z takich samych posiłków, a różnić jedynie kalorycznością.

### 4. Zadbajcie o pozostałe elementy zdrowego stylu życia

Równie ważne co odpowiednia dieta są pozostałe elementy stylu życia:

- odpowiednia ilość i jakość snu,
- regularna aktywność fizyczna,
- redukcja stresu,
- dbanie o relacje.

## Białko

Jednym z podstawowych składników odżywczych w diecie jest białko. Białko w diecie zwiększającej płodność powinno stanowić około 20% dziennego zapotrzebowania energetycznego, np. jeżeli Twoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne wynosi 2000 kcal, to w Twojej diecie powinno być około 100 g białka.

Zarówno zbyt duża jak i zbyt mała ilość białka w diecie może zmniejszyć płodność.

Białko poprawia m.in. insulinowrażliwość, co ułatwia osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, a także poprawia płodność.

Źródłem białka mogą być produkty pochodzenia roślinnego oraz zwierzęcego.

### **Źródła białka pochodzenia roślinnego to:**

- nasiona roślin strączkowych np. soczewica, soja, ciecierzycza, fasola, groch, bób;
- orzechy i nasiona np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, siemię lniane, słonecznik, dynia;
- niektóre warzywa np. brokuły, kapusta, brukselka.

### **Źródła białka pochodzenia zwierzęcego dozwolone w diecie na płodność to:**

- jaja,
- chudy i półtłusty nabiał,
- ryby i owoce morza,
- drób.

## Węglowodany

W diecie na płodność ważny jest rodzaj spożywanych węglowodanów. Do diety należy włączyć źródła węglowodanów złożonych oraz błonnika pokarmowego:

- produkty pełnoziarniste,
- warzywa,
- owoce,
- nasiona roślin strączkowych.

Węglowodany, które należy ograniczać to cukry proste, które zwiększają ryzyko zaburzeń hormonalnych:

- cukier stołowy,
- produkty spożywcze z dodatkiem cukru np. jogurty smakowe (należy uważnie czytać etykiety i wybierać produkty o jak najkrótszym składzie),
- słodycze i produkty cukiernicze,
- słodkie napoje, wody smakowe.

Idealną dietą sprzyjającą płodności jest dieta o niskim indeksie glikemicznym, zalecana również osobom z cukrzycą, insulinoopornością, kobietom z [zespołem policystycznych jajników](#), które to dolegliwości często wiążą się z zaburzeniami płodności.

## Tłuszcze

Tłuszcze są jednym z podstawowych składników pokarmowych w naszej diecie. Kluczowy jest wybór tzw. dobrych tłuszczów – przede wszystkim wiele i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Sprzyjają one owulacji, a także pozytywnie wpływają na jakość nasienia. Jednym z ważniejszych kwasów tłuszczowych to kwasy omega-3.

**Do źródeł omega-3 należą:**

- ryby morskie (śledź, makrela, łosoś, pstrąg, tuńczyk, sardynki) – pamiętaj, aby nie były wędzone i z puszki,
- siemię lniane, olej lniany, orzechy włoskie,
- awokado.

Omega-3 nie powinny być poddawane wysokim temperaturom, dlatego niekorzystne jest prażenie nasion, a także smażenie czy pieczenie w wysokiej temperaturze ryb. Zaleca się raczej gotowanie na parze lub pieczenie w niskich temperaturach.

Według badań tylko 1 łyżka siemienia lnianego dziennie poprawia funkcję jajników i może pomóc w leczeniu zaburzeń cyklu menstruacyjnego. Jedzenie siemienia lnianego wiąże się z wydłużeniem fazy lutealnej oraz zwiększa liczbę cykli owulacyjnych (dzięki czemu następuje poprawa płodności).

Tłuszcze są także istotnym czynnikiem warunkującym prawidłowe wchłanianie witamin: A, D, E i K – są to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.

Z diety natomiast należy wyeliminować produkty będące źródłem kwasów tłuszczowych trans oraz ograniczyć źródła kwasów nasyconych. Wykazują one działanie prozapalne i mogą negatywnie wpłynąć na owulację.

## Antyoksydanty

Dieta bogata w antyoksydanty jest kluczowa jeśli chodzi o powodzenie zajścia w ciążę i prawidłowy przebieg ciąży. Niedobór witamin może znacznie obniżyć płodność, dlatego też należy dbać o ich prawidłowy poziom w organizmie – najlepiej poprzez ich podaż w diecie.

Źródłem ważnych antyoksydantów takich jak: witamina E, C, karotenoidy, glutation, bioflawonoidy czy kwercetyna są:

- pełnoziarniste produkty zbożowe;
- orzechy i nasiona: orzechy włoskie, sezam, pestki dyni, migdały, nasiona słonecznika;
- warzywa: cebula, czosnek, oliwki, pomidory, papryka, marchew, dynia, ziemniaki, zielone warzywa (sałata, szpinak, kapusta, brokuły, brukselka, cukinia zielona, szparagi, natka pietruszki);
- owoce: winogrona, jabłka, truskawki, arbuz, awokado, brzoskwinie, morele, melon, maliny, borówki, jagody, kiwi, cytrusy, porzeczki;
- herbata;

- zioła i przyprawy: lipa, majeranek, tymianek, szalwia, oregano, mięta, cynamon, kurkuma, imbir.

## Jak komponować posiłki, które zwiększą Waszą płodność?

Przed wszystkim należy pamiętać o tym, że dieta w wielu przypadkach może wymagać indywidualnego podejścia. W zmianach dotyczących diety i stylu życia należy bowiem wziąć pod uwagę kilka czynników m.in.:

- stan zdrowia,
- tryb życia,
- dotychczasową dietę,
- dotychczasowe nawyki,
- preferencje kulinarne,
- gotowość do zmiany w diecie i stylu życia.

W codziennej diecie warto uwzględnić takie produkty jak:

- awokado,
- nasiona i orzechy,
- zielone warzywa,
- owoce jagodowe,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- tłuste ryby morskie,
- przyprawy i zioła.

Najlepiej, aby każdy główny posiłek zawierał co najmniej po jednym produkcie z każdej grupy żywieniowej:

- produkty będące głównie źródłem białka (warzywa strączkowe, produkty mleczne, mięso, ryby, jaja),
- produkty będące głównie źródłem węglowodanów (warzywa strączkowe, pełnoziarniste produkty zbożowe lub ziemniaki/bataty + warzywa lub/i owoce),
- produkty będące głównie źródłem tłuszczów (olej roślinny, orzechy, nasiona, awokado).

Nie zawsze taki skład posiłków jest możliwy. Warto dbać jednak o to, aby dieta była różnorodna.

Na koniec należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Jest to bardzo ważne i wpływa na płodność. Najlepiej pić minimum 1,5 l płynów dziennie. Jeżeli nie wiesz ile wody potrzebuje Twój organizm - obserwuj swój mocz - mocno żółty oznacza zbyt małą ilość wypitych płynów w ciągu dnia, słomkowy - ilość jest prawidłowa, prawie przezroczysty - oznacza, że możesz pić nieco mniej.

Woda poprawia tempo metabolizmu, wpływa na gospodarkę hormonalną, ułatwia zagnieżdżenie się zarodka, usprawnia perystaltykę jelit (zapobiega zaparciom) oraz usuwa produkty przemiany materii (popularnie nazywane toksynami) z organizmu.

Dietetyk Aleksandra Kilen-Zasieczna

JeszFresh