



InviMed

Dieta dla mężczyzny

Popraw jakość nasienia!

Spis treści

Czym jest niepłodność męska?	3
Czynnik męski – prespektywa embriologa	4
Co to jest stres oksydacyjny?	6
Niepłodność męska a stres oksydacyjny	7
Witaminy z grupy B a płodność	9
Pozycje obowiązkowe	11
Jaka dieta na poprawę parametrów nasienia?	13
Jedz warzywa!	15
Przewaga białka roślinnego nad zwierzęcym	17
Kwasy omega3 na poprawę morfologii	19
Przykładowe dni z jadłospisu	20
Jakiej diety unikać?	29
Co powinien pić mężczyzna?	31
Masa ciała a płodność męska	33
Rada trenera	34
Złote zasady wspomagania płodności męskiej	39
Dobra zmiana w żywieniu – wywiad z dietetykiem	40
Jak wygląda konsultacja dietetyczna w InviMed?	44
Jak długo powinna trwać dietoterapia?	45

Czym jest niepłodność męska?

Niepłodność męska, definiowana jako nieprawidłowości w spermiogramie lub zaburzenia ejakulacji, stanowi główną przyczynę niepłodności pary w około 40% przypadków (w Polsce czynnik męski stwierdza się u około 40-60% niepłodnych par). Nieprawidłowa jakość nasienia może definiować również obniżoną płodność mężczyzn.

• Czy wiesz, że...

• w Europie Środkowej i Wschodniej
• stwierdza się najwyższy wskaźnik
• niepłodności związanej z tzw. czynnikiem
• męskim.

• Czy wiesz, że...

• O problemie męskiej niepłodności
• zaczęto otwarcie mówić dopiero
• po II wojnie światowej, a dopiero
• po roku 1980 Światowa Organizacja
• Zdrowia (WHO) wprowadziła normy
• parametrów jakości nasienia.

Obecnie uważa się, iż tzw. idiopatyczna niepłodność męska (gdy nieznana jest przyczyna niepłodności) zależna jest przede wszystkim od:

- stresu,
- czynników środowiskowych i zawodowych (promieniowanie elektromagnetyczne, kontakt z metalami ciężkimi, rozpuszczalnikami organicznymi, związkami aromatycznymi),
- niewłaściwego stylu życia (nieprawidłowa dieta i brak ruchu),
- używek (palenie papierosów, picie alkoholu).

Czynnik męski – perspektywa embriologa

To plemnik i komórka jajowa, łącząc się, tworzą nową całość – zarodek, który jest zalążkiem nowego życia. Właśnie dlatego w staraniach o dziecko jakość nasienia jest tak samo ważna jak jakość komórki jajowej.

Nie mając wiedzy na temat parametrów nasienia Pacjenta, lekarz nie powinien podejmować się terapii płodności. Leczenie niepłodności bez diagnostyki męczyzny (diagnostyki tzw. czynnika męskiego) nie tylko nie będzie miało sensu, ale może też negatywnie wpłynąć na zdrowie i życie Pacjenta.

Czynnik męski

Występowanie tzw. czynnika męskiego określa się na podstawie badań nasienia. Jego istotą jest zatem „kondycja” plemników. Najczęściej występującymi zaburzeniami są:

- **oligozoospermia** – stwierdzana, gdy liczba plemników wynosi mniej niż 15 mln/ml,
- **astenozoospermia** – określa zmniejszoną ruchliwość plemników (mniej niż 32% plemników wykazuje ruch postępowy, który jest pożądanym w procesie zapłodnienia),
- **teratozoospermia** – w tym przypadku odsetek prawidłowo zbudowanych plemników wynosi mniej niż 4%.

Obniżone parametry nasienia mogą wiązać się z szeregiem konsekwencji, ponieważ zależą one od indywidualnych uwarunkowań i w każdym przypadku mogą przybierać różną postać. Jednak w większości przypadków obniżone parametry nasienia mogą:

1. Uniemożliwić zajście w ciążę.
2. Powodować upośledzony rozwój zarodków.
3. Obniżyć liczbę rozwijających się blastocyst.
4. Obniżyć potencjał rozwojowy zarodka.
5. Podwyższyć ryzyko poronienia.

Nie obawiaj się badania!

Po pierwsze, nie spełniająca norm WHO jakość nasienia nie zawsze oznacza niemożliwość naturalnego poczęcia dziecka. Po drugie, pacjentom z obniżonymi parametrami nasienia szansę na biologiczne potomstwo dają też techniki wspomaganego rozrodu – w określonych przypadkach inseminacje, a w przypadku bardzo słabych parametrów – procedura zapłodnienia pozaustrojowego.

Zrób badanie nasienia!

Jeśli razem z partnerką staracie się o dziecko, ale test ciążowy ciągle nie przynosi dobrej nowiny, umów się na rozszerzone badanie nasienia w InviMed, a wynik skonsultuj z andrologiem lub urologiem z kliniki.

Rozszerzone badanie nasienia, oprócz określenia podstawowych parametrów (takich jak m.in. liczba czy odsetek żywych i poruszających się plemników w 1 ml ejakulatu), dodatkowo ocenia budowę plemników oraz określa proporcje między plemnikami zbudowanymi poprawnie, a tymi ze stwierdzonymi uszkodzeniami strukturalnymi (z uszkodzeniami witki, wstawki czy główki).

Aby umówić badanie nasienia, zadzwoń: 500 900 888.



Dr Marta Wojciechowska

Kierownik Laboratorium Embriologicznego InviMed Gdynia,
ESHRE Senior Clinical Embryologist

W klinice InviMed w Gdyni piastuje stanowisko starszego embriologa i Kierownika Laboratorium Embriologicznego. Udziela też konsultacji embriologicznych parom, które przygotowują się do zabiegów przy użyciu technik wspomaganego rozrodu lub mają już za sobą nieudane in vitro.

Co to jest stres oksydacyjny?

Stres oksydacyjny to przewaga oksydantów (tzw. wolnych rodników) nad antyoksydantami (przeciwutleniaczami), które neutralizują lub zwalczają ich nadmiar.

Długotrwały stres oksydacyjny może prowadzić do uszkodzenia komórek i tkanek, a także do rozwinięcia się nowotworów i chorób przewlekłych np. cukrzycy czy chorób serca oraz choroby Alzheimera czy Parkinsona. Ma też ogromny wpływ na męską płodność.

Co zwiększa ryzyko długotrwałego stresu oksydacyjnego?

- otyłość,
- diety o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i przetworzonej żywności,
- narażenie na promieniowanie,
- palenie papierosów lub innych wyrobów tytoniowych,
- spożycie alkoholu,
- niektóre leki,
- zanieczyszczenie środowiska,
- narażenie na pestycydy lub chemikalia przemysłowe.

Niepłodność męska a stres oksydacyjny

Główną przyczyną niepłodności męskiej jest stres oksydacyjny, negatywnie wpływający na zmiany w parametrach jakości nasienia. Stres oksydacyjny u mężczyzn wpływa niekorzystnie nie tylko na samą zdolność do zapłodnienia, ale również na ryzyko poronienia u partnerki.

W świetle współczesnych badań naukowych styl życia, w tym prawidłowy sposób żywienia i aktywność fizyczna mają istotny wpływ na wszystkie parametry związane z jakością nasienia.

W skutecznej walce ze stresem oksydacyjnym pomocne są antyoksydanty: glutation, witaminy A, E, C, selen, likopen ale także: witaminy z grupy B, cynk i miedź. Ich niedobór koreluje z obniżoną jakością nasienia.

Antyoksydanty

Antyoksydanty chronią DNA plemników przed negatywnymi skutkami stresu oksydacyjnego:

- **Selen** – uczestniczy w spermatogenezie, wpływa na prawidłową ruchliwość plemników.

Niedobór selenu w diecie może zaburzać prawidłowe dojrzewanie plemników na najądrzach, związany jest też z nieprawidłowym rozwojem główki i wstawki.

Źródła selenu: orzechy brazylijskie, sezam, orzechy włoskie, mąka pełnoziarnista oraz płatki owsiane, łosoś, halibut i dorsz;

Innymi ważnymi antyoksydantami są:

- **witamina C** – dostarczymy ją organizmowi, jedząc takie produkty jak: natka pietruszki, papryka czerwona, czerwone porzeczki, kiwi, ananasy, melony, truskawki, jagody, pomidory, brokuły, kapusta, pomarańcze, cytryny i inne owoce cytrusowe;
- **beta-karoten**, którego źródłem jest marchew, szpinak, pomidory, wiśnie, melony, brzoskwinie, mango;
- **witamina E**, którą znajdziemy w olejach, oliwie z oliwek, orzechach i nasionach;
- **likopen** ze świeżych pomidorów, soku pomidorowego, koncentratu pomidorowego czy przecierów pomidorowych.

• Czy wiesz, że...

• Orzechy brazylijskie mogą nie być najlepszym źródłem selenu – wszystko zależy od gleby, na której rośnie orzechnica wyniosła. Najlepiej jest spojrzeć na tabelę wartości odżywczej produktu po więcej szczegółów (tzn. % realizacji normy na selen w podanej porcji orzechów brazylijskich).



Witaminy z grupy B a płodność

Kwas foliowy, witamina B6, razem z witaminą B12, biorą udział w procesie metylacji DNA, zapobiegając nadmiernemu powstawaniu homocysteiny, która w płynie pęcherzyków Graafa prowadzi do nieprawidłowego połączenia plemnika z oocytem, zmniejszając prawdopodobieństwo poczęcia potomstwa.

Źródła wit. B6: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy), mięso (drobiowe), rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, ale również: pełnoziarniste produkty zbożowe, brązowy ryż, komosa ryżowa czy kielki pszenicy, banany, morele suszone, papryka czerwona, pomidory, kapusta kiszona.

Źródła wit. B12: wyłącznie produkty zwierzęce, tj.: mięso, ryby, mleko i produkty mleczne oraz jaja.

Czy wiesz, że...

Nieodpowiednia podaż witaminy B12 u mężczyzn znacznie obniża ruchliwość plemników.



Pozycje obowiązkowe

Poza antyoksydantami oraz witaminami z grupy B w diecie mężczyzny nie może zabraknąć:

- **L-karnityny** – mięso (chude części wołowiny, ryby), przetwory mleczne, orzechy;
- **resweratrolu** – owoce i sok z czerwonych winogron, owoc granatu;
- **koenzymu Q10** – makrela, łosoś, sardynki, algi morskie;
- **N-acetylo-cysteiny** – produkty mleczne, produkty zbożowe, jaja.
U mężczyzn, selen wraz z N-acetylo-cysteiną, powodują zwiększoną sekrecję testosteronu;
- **cynku** – odpowiedzialny za wytwarzanie nasienia i regulację żywotności plemników.

Źródła cynku: mięso, sery żółte, nasiona roślin strączkowych, kasza gryczana, orzechy, pestki dyni i słonecznika oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Nieco mniej cynku zawierają ryby, ostrygi, jaja.

• Czy wiesz, że...

• Niedobór cynku powoduje obniżenie poziomu testosteronu, zmniejszenie ilości nasienia, a także hipogonadyzm, zaburzenia potencji.



Jaka dieta na poprawę parametrów nasienia?

Dieta śródziemnomorska i racjonalny sposób żywienia określany w literaturze jako tzw. prudent pattern, wydają się najkorzystniejszymi modelami żywieniowymi dla zachowania prawidłowych funkcji rozrodczych mężczyzn.

Dieta bogata w:

- warzywa (szczególnie pomidory, zielone warzywa liściaste, żółte warzywa), owoce (szczególnie drobne owoce jagodowe o wysokim potencjale antyoksydacyjnym);
- ryby chude i tłuste ryby morskie (te ostatnie to źródła kwasów omega3, selenu i koenzymu-Q10);
- chude mięso (źródło karnityny);
- nabiał o średniej zawartości tłuszczu;
- oleje roślinne (oliwa, olej rzepakowy, olej sezamowy, olej z pestek dyni, olej z orzecha włoskiego);
- warzywa strączkowe;
- orzechy i nasiona – ich spożycie pozytywnie wpływa na ruchliwość plemników;
- pełnoziarniste produkty zbożowe – zbyt niska podaż węglowodanów złożonych sprzyja niepłodności, dlatego męska dieta powinna uwzględniać:
 - chleb: żytni, razowy, orkiszowy lub pełnoziarnisty,
 - kaszę jaglaną, gryczaną, jęczmienną, pęczak czy komosę ryżową (quinoa),
 - płatki owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, gryczane,
 - ryż brązowy, basmati lub paraboliczny, dziki,
 - makaron razowy, makaron z semoliny durum, makarony z nasion strączkowych.



Jedz warzywa!

Mężczyźni chcący poprawić parametry płodności dietą, powinni zwrócić szczególną uwagę na warzywa bogate w β -karoten, witaminy C, E, B6 oraz kwas foliowy, potas, żelazo i magnez.

Warzywa bogate w mikroelementy wspomagające męską płodność:

- papryka,
- pomidory,
- buraki,
- dynia,
- ciemnozielone warzywa liściaste (lodowa, rzymska, szpinak, rukola, roszponka),
- oraz warzywa kapustne m.in.:
 - brokuł,
 - kalafior,
 - jarmuż,
 - brukselka,
 - kapusta głowiasta biała i czerwona.



Przewaga białka roślinnego nad zwierzęcym

Białko to szczególnie ważny element każdej diety, jednak warto zwrócić uwagę, aby tego roślinnego było w niej znacznie więcej. Arginina występująca w białku roślinnym, poprawia przepływ krwi przez narząd rodny.

Źródła arginy: pestki dyni, słonecznika, siemę lniane, migdały, orzechy włoskie, sezam oraz rośliny strączkowe: soja, soczewica i groch; a także: płatki owsiane, kasze grube, komosa ryżowa (quinoa), brokuły.

Najwięcej białka spośród wszystkich źródeł roślinnych znajduje się w: fasoli, grochu, bobie, soi, soczewicy i ciecierzycy. Białko soi ma najkorzystniejszy skład aminokwasowy.

Zapamiętaj – białko roślinne ma przewagę nad białkiem zwierzęcym! Jeśli nie jesteś wegetarianinem lub weganinem, pamiętaj, aby częściej decydować się na przykład na dania z tofu.

• Czy wiesz, że...

• Nie ma powodu, żeby eliminować
• soję z męskiej diety z obawy przed
• izoflawonami. Soja spożywana
• w rozsądnej ilości, tj 2-3 porcje (1 porcja
• tj 250ml mleka sojowego lub 100g tofu
• lub 30g nasion soi) na dzień nie wpływa
• negatywnie na gospodarkę hormonalną
• mężczyzn.



Kwasy omega3 na poprawę morfologii

Suplementacja diety kwasami omega-3 u mężczyzn z oligoastenoteratospermią (obniżona całkowita liczba, ruchliwość i morfologia plemników) korzystnie wpływa na poprawę parametrów jakości nasienia.

Źródła pokarmowe kwasów omega-3: tłuste ryby morskie jak makrela, łosoś dziki, śledź, szprotka, sardynka, ale także **źródła roślinne, tj.:** orzechy włoskie, olej lniany (o jak najkrótszym terminie przydatności do spożycia oraz kupowany w małych butelkach, spożyć w jak najkrótszym czasie – max 2 tyg.), len w ziarnach (zmielić tuż przed spożyciem; ok. 1-2 łyżek dziennie), nasiona chia i olej rzepakowy (tłoczony na zimno nierafinowany; najlepiej stosowany bez obróbki termicznej) oraz algi morskie.

Przykładowe dni z jadłospisu

Dieta redukcyjna na ok. 2400 kcal dla mężczyzny o wadze ok. 85 kg i wzroście 185 cm, który podejmuje średnią aktywność fizyczną. Kaloryczność diety zawsze powinna być dobrana indywidualnie. Prawidłowe nawodnienie – od ok. 2,5 do 3 litrów płynów na dobę – pić często a małymi łykami.

Opracowanie jadłospisu: mgr Patrizia Polańska-Drejer, dietetyk

Dzień 1	
Śniadanie 07:00	Smalec z fasoli (przepis na 3 porcje) Zjedz 1 z 3 porcji Cebula – 200 g (2 x sztuka) Olej rzepakowy – 30 g (3 x łyżka) Fasola biała (konserwowa) – 200 g (10 x łyżka) Sposób przygotowania: Odsączyć z zalewy białą fasolę (dokładnie opłukać pod bieżącą wodą) i zblendować. Na patelni poddusić cebulę z liściem laurowym i ziele angielskim. Całość wymieszać (bez liścia i ziela), doprawić pieprzem. Pastę zjeść z: Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka) Ogórki, kiszone – 120 g (2 x sztuka)

Drugie Śniadanie 10:00	Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść) Płatki owsiane – 50 g (5 x łyżka) Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka) Migdały w płatkach – 20 g (2 x łyżka) Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 250 g (12.5 x łyżka) Sposób przygotowania: 1. Płatki owsiane zalać wrzątkiem z dodatkiem cynamonu. 2. Owsiankę wylać do miseczki, połać jogurtem, posypać migdałami i borówkami (mogą być mrożone; wcześniej rozmrozić).
Lunch w pracy 14:00	Bułka z jajkiem i warzywami Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka) Kiełki brokuła – 16 g (2 x łyżka) Musztarda – 5 g (0.5 x łyżeczka) Papryka czerwona – 70 g (0.5 x sztuka) Salata lodowa – 20 g (1 x liść) Chrzan tarty – 5 g (1 x łyżeczka) Bułka pełnoziarnista – 80 g (1 x sztuka) Sok pomidorowy – 250 g (1 x szklanka) Sposób przygotowania: 1. Bułkę posmarować chrzanem. Jajka ugotować. 2. Dodać pozostałe warzywne dodatki do bułki. 3. Popijać sokiem pomidorowym (bez owocowych dodatków).
Obiad 17:00	Gulasz z soczewicy (przepis na 2 porcje) Zjedz 1 z 2 porcji Cebula – 100 g (1 x sztuka) Cukinia – 300 g (1 x sztuka) Marchew – 90 g (2 x sztuka) Olej rzepakowy – 30 g (3 x łyżka) Pieczarka uprawna, świeża – 200 g (10 x sztuka) Seler naciowy – 135 g (3 x łodyga) Soczewica czerwona, nasiona suche – 120 g (10 x łyżka) Pomidory z puszki (krojone) – 400 g (4 x porcja)

	Sposób przygotowania: W dużym garnku zeszklić na oleju posiekaną drobno cebulę i czosnek. Dodać do nich kolejno startą na grubych oczkach marchewkę, pokrojony w małą kosteczkę seler naciowy, obrane i pokrojone w cienkie plasterki pieczarki, skrojoną cukinię oraz przyprawy: bazylię, słodką lub ostrą paprykę, kurkumę, tymianek, majeranek, odrobinę soli i pieprzu. Całość wymieszać i dusić przez około 10 minut. Dodać soczewicę i 2 szklanki bulionu warzywnego (lub wody), gotować do momentu, aż soczewica będzie al dente. Następnie dodać pomidory w puszcze. Gotować aż gulasz będzie miał gęstą konsystencję, a soczewica zmięknie. Na koniec przyprawić całość majerankiem i sporą ilością natki pietruszki, wymieszać. Najlepszy jest drugiego dnia (gdy wszystkie składniki się przegryzą). Danie zjeść z: Kasza jęczmienna, pęczak – 60 g (4 x łyżka). Kaszę ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.
Kolacja 20:00	Zielone smoothie z ananasem Ananas – 160 g (2 x plaster) Banan – 60 g (0.5 x sztuka) Szpinak – 50 g (2 x garść) Woda – 125 g (0.5 x szklanka) Sposób przygotowania: 1. Skroić owoce. 2. Zmiksować składniki w blenderze. Smoothy przygryzać z: Orzechy włoskie – 30 g (2 x łyżka)

Dzień 2	
Śniadanie 07:00	Koktajl malinowo-jarmużowy z pastą sezamową Banan – 120 g (1 x sztuka) Jarmuż – 40 g (2 x garść) Maliny, mrożone – 100 g (0.2 x opakowanie) Płatki owsiane – 30 g (3 x łyżka) Sezam, nasiona – 20 g (2 x łyżka) Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 150 g (7.5 x łyżka) Sposób przygotowania: 1. Płatki owsiane górskie zalać wrzątkiem (1:1). Zostawić na ok. 10 minut do napęcznienia. 2. Banana zmiksować z jarmużem i płatkami owsianymi (nadmiar wody wylać). Wlać do szklanki. 3. Jogurt zmiksować z rozmrożonymi malinami (lub wymieszać ze świeżymi), dodać sezam (lub dowolne nasiona/orzechy LUB pastę sezamową tahini) i wlać na wierzch.
Drugie Śniadanie 10:00 Kliknij i poznaj przepis na hummus 	Kanapka z hummusem i twarogiem Chleb pełnoziarnisty z żyta – 60 g (2 x kromka) Kiełki brokuła – 16 g (2 x łyżka) Papryka czerwona – 70 g (0.5 x sztuka) Rukola – 10 g (0.5 x garść) Ser twarogowy półtłusty – 30 g (0.15 x opakowanie) Hummus klasyczny – 30 g (3 x łyżeczka) Sposób przygotowania: Chleb posmarować hummusem, nałożyć pozostałe dodatki.

Lunch w pracy 14:00	Warzywa z serkiem wiejskim Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie) Warzywa na patelnię włoskie – 200 g (2 x porcja) Makaron bezjajeczny z semoliny – 50 g (0.5 x szklanka) Sposób przygotowania: Dzień wcześniej/rano: 1. Mrożony miks warzyw poddusić na patelni, dodając łyżeczkę oliwy. 2. Do warzyw dodać serek wiejski i makaronem ugotowany al dente. Dodatkowo jako przekąskę zjeść: Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
Obiad 17:00	Łosoś po włosku z komosą ryżową Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna – 84 g (6 x łyżka) Łosoś, świeży – 100 g (1 x porcja) Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka) Szpinak – 100 g (4 x garść) Pomidory koktajlowe – 120 g (6 x sztuka) Sposób przygotowania: 1. Pomidory i szpinak pokroić w drobną kosteczkę. Wymieszać z olejem, sokiem z cytryny i dobrze posmarować rybę. 2. Piec w piekarniku około 20-30 minut w temperaturze 180 stopni. 3. Ugotować komosę. Surówka z cykorii Cykoria – 80 g (1 x sztuka) Koper ogrodowy – 16 g (2 x łyżka) Oliwa z oliwek – 3 g (0.3 x łyżka) Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka) Sposób przygotowania: 1. Dokładnie umyć cykorię i drobno pokroić. 2. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny i drobno posiekanym koperkiem.

Kolacja 20:00	Kanapki z guacamole i szynką Awokado – 70 g (0.5 x sztuka) Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka) Czosnek – 2 g (0.4 x ząbek) Kiełki rzodkiewki – 16 g (2 x łyżka) Papryka czerwona – 42 g (0.3 x sztuka) Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka) Szynka wiejska – 30 g (2 x plaster) Salata lodowa – 20 g (1 x liść) Sposób przygotowania: 1. Zmiksować awokado z czosnkiem (można pominąć), sokiem z cytryny i przyprawami. 2. Posmarować chleb pastą z awokado. 3. Nałożyć sałatę, pokrojoną paprykę i szynkę (wiejska = wysokogatunkowa).
Dzień 3	
Śniadanie 07:00	Jajecznica z pomidorami i chlebem Cebula – 30 g (0.3 x sztuka) Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka) Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka) Kiełki brokuła – 16 g (2 x łyżka) Olej rzepakowy – 5 g (0.5 x łyżka) Pomidor – 120 g (1 x sztuka) Rukola – 20 g (1 x garść) Sposób przygotowania: 1. Usmażyć jajecznicę na niewielkiej ilości oleju z cebulą. 2. Skroić pomidor. 3. Podać jajecznicę z chlebem i pomidorem. Posypać rukolą i kiełkami.

Drugie Śniadanie 10:00	Dietetyczne ciasteczka owsiane z jabłkami (przepis na 2 porcje) Zjedz 1 z 2 porcji Jabłko – 150 g (1 x sztuka) Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka) Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka) Płatki owsiane – 55 g (5.5 x łyżka) Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka) Sposób przygotowania: Jabłko umyć i zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, do startego jabłka wbić jajko, a następnie za pomocą blendera zmiksować je razem, po czym dodać oliwę z oliwek oraz cynamon, a następnie płatki owsiane. Wymieszać dokładnie. Gotową masę odstawić na 20 minut, aby płatki owsiane wsiąknęły wodę. W międzyczasie przygotować blachę, nakładając na nią folię do pieczenia. Ciasteczka nałożyć łyżką na folię i uformować. Piekarnik rozgrzać do temperatury 170 stopni Celsjusza i piec ok. 15 minut.
Lunch w pracy 14:00	Salatka z gruszką Pestki dyni, łuskane – 20 g (2 x łyżka) Gruszka – 130 g (1 x sztuka) Oliwa z oliwek – 5 g (0.5 x łyżka) Rukola – 40 g (2 x Garść) Ser mozzarella – 120 g Salata lodowa – 60 g (3 x liść) Sposób przygotowania: 1. Salatę opłukać, przełożyć do miseczki (lub użyć dowolnego misku). 2. Wszystko pokroić i wyłożyć na salate. 3. Skropić oliwą i doprawić majerankiem, tymiankiem. Posypać pestkami dyni. 4. Przełożyć do pudełka i zjeść w pracy. Salatkę zjeść z: Bułka żytnia – 65 g (1 x sztuka)

Obiad 17:00	Kasza bulgur z bakłażanem i pomidorami oraz pierśią indyczą w chrzanie i mixem sałat Pierś indycza w chrzanie Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka) Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka) Chrzan tarty – 5 g (1 x łyżeczka) Mięso z piersi indyka, bez skóry – 150 g (1.5 x porcja) Sposób przygotowania: Pokroić pierś na kawałki, wymieszać z sokiem z cytryny, oliwą, chrzanem, pieprzem i solą. Dusić na patelni. Kasza bulgur z bakłażanem i pomidorami Bakłażan – 100 g (0.5 x sztuka) Cebula – 100 g (1 x sztuka) Czosnek – 10 g (2 x Ząbek) Kasza bulgur – 60 g (4.62 x łyżka) Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka) Pietruszka, liście – 36 g (6 x łyżeczka) Passata pomidorowa (przecier) – 150 g (1.5 x Porcja) Sposób przygotowania: 1. Kaszę ugotować z kurkumą i tymiankiem. 2. Cienko obrać bakłażana. Posiekać cebulę i czosnek. Poddusić na oliwie, dodać pokrojonego w kostkę bakłażana. 3. Wlać przecier i dusić aż bakłażan zmięknie. Doprawić: solą, pieprzem białym, kurkumą i oregano. Mix sałat z lekkim dressingiem Czosnek – 5 g (1 x Ząbek) Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka) Roszonka – 10 g (0.5 x garść) Rukola – 10 g (0.5 x garść) Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka) Salata lodowa – 20 g (1 x liść) Salata rzymska – 35 g (1 x liść) Sposób przygotowania: 1. Sałaty umyć i porwać. Można użyć gotowego misku sałat (1/2 opakowania). 2. Polać oliwą, skropić sokiem z cytryny, wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
-----------------------	---

Kolacja
20:00

Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową

Chleb pełnoziarnisty z żyta – 60 g (2 x kromka)

Czosnek – 5 g (1 x ząbek)

Papryka czerwona – 70 g (0.5 x sztuka)

Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)

Pomidor – 120 g (1 x sztuka)

Rukola – 10 g (0.5 x garść)

Sardynka w oleju – 62 g (0.5 x opakowanie)

Sposób przygotowania:

1. Odsączyć sardynki i zmiksować je w blenderze z pokrojonym pomidorem, pietruszką i ulubionymi przyprawami.
2. Pieczywo posmarować pastą i nałożyć pokrojoną paprykę i rukolę.

Jakiej diety unikać?

Diety typu zachodniego charakteryzującej się wysokim spożyciem czerwonego mięsa (w tym mięsa wysokoprzetworzonego), dań typu „fast food”, gotowych dań i półproduktów, pełnotłustego nabiału, cukrów prostych w słodkich produktach piekarniczych oraz we wszelkich słodyczach i słodkich napojach.

Dieta ta zawiera dużo tzw. nasyconych kwasów tłuszczowych, łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukry proste), tłuszczy trans (przemysłowo utwardzane oleje roślinne; smażone potrawy, przekąski słone np. chipsy, tłuszcze piekarnicze i wszelkie wyroby cukiernicze, lody i wyroby czekoladowe, szczególnie te z nadzieniem).

Spożywanie produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe i tłuszcze trans wiąże się z gorszymi parametrami nasienia, niższą koncentracją plemników oraz niższą całkowitą liczbą plemników.

Wyższe spożycie przetworzonych produktów mięsnych o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych (np. kielbas, wędlin, boczku), ma związek z niższą jakością nasienia.

• Czy wiesz, że...

- Ksenoestrogeny to substancje wysoce lipofilne, znajdujące się w pokarmach o wysokiej zawartości tłuszczu, takich jak czerwone mięso, tłuste mleko i produkty mleczne.
- Zaliczamy do nich min.. polichlorowane bifenyle, związki chloroorganiczne w pestycydach, i estry ftalanowe. Mają one zdolność do wbudowania się w błonę plemników, przez co zmniejszają ruchliwość nasienia.





Co powinien pić mężczyzna?

Przede wszystkim woda!

Odwodnienie organizmu wiąże się z zaburzeniami produkcji nasienia oraz zmniejszeniem objętości ejakulatu. Odpowiednie nawodnienie wpływa na jakość nasienia.

Za normę przyjmuje się pobór ok. 35 ml płynów ogółem na każdy kilogram masy ciała. U mężczyzn to może być 2,5-3 l płynów na dobę. Najlepiej jest oczywiście

spożywać wodę o średniej mineralizacji, dodatkowo warto włączyć do diety 2-3 filiżanki herbaty. Kawa również jest zalecana w rozsądnych ilościach – np. 2-3 filiżanki kawy bez cukru.



Mgr Patiriza Polańska-Drejer
dietetyk

Uwaga na soki owocowe!

Jestem zwolennikiem nietraktowania soku jako porcji owoców – lepsze jest zjedzenie porcji owoców niż ich wypicie. Forma płynna nie syci dostatecznie, a jest przy tym źródłem kalorii, o czym często zapominamy. Szklanka soku pomarańczowego to prawie 100 kcal. Te 100 kcal można wprowadzić do diety w znacznie korzystniejszy sposób – choćby pod postacią świeżej pomarańczy, zjedzonej razem z miąższem.

Czego unikać?

Mężczyzna na diecie proplodnościowej powinien bezwzględnie unikać napojów energetycznych (często „pobudzają” tylko teoretycznie), nektarów, słodkich napojów gazowanych oraz soków owocowych.

Izotonik zamiast wody?

Skład napoi izotonicznych to: woda, wybrane minerały, witaminy i węglowodany proste, czasem dodatek substancji takich jak aminokwasy, L-glutamina, L-karnityna. Brzmi dobrze, ale większość izotoników zawiera konserwanty, barwniki, stabilizatory, sztuczne aromaty i substancje słodzące – zupełnie zbędne w naszej diecie. Napoje izotoniczne dedykowane są osobom uprawiającym sporty wytrzymałościowe, gdy wysiłek trwa powyżej 2 godzin. Nawet po godzinnej aktywności fizycznej zdecydowanie powinniśmy sięgać po zwykłą wodę, niż wybierać napoje izotoniczne.



Masa ciała a płodność męska

Nadwaga i otyłość mają wpływ na zmniejszenie ilości nasienia. Wraz ze wzrostem masy ciała maleje ilość ejakulatu, a także koncentracja plemników i ich ruchliwość.

U otyłych częściej występuje wysoki stopień uszkodzenia materiału DNA w plemnikach niż u mężczyzn o prawidłowej masie ciała. Otyłość może prowadzić również do przegrzewania jąder.

W utrzymaniu prawidłowej masy ciała istotna jest odpowiednia podaż kilokalorii z diety oraz regularne uprawianie aktywności fizycznej. Zaleca się minimum 150 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego lub 75 minut ćwiczeń o wysokiej intensywności w tygodniu.



Więcej na temat wpływu BMI na płodność kobiet i mężczyzn możesz przeczytać na blogu InviMed.

Rada trenera

By skutecznie zredukować tkankę tłuszczową, należy dbać o dwie nierozłączne płaszczyzny. Pierwszą jest dieta, drugą – szeroko pojęta aktywność fizyczna. W dzisiejszych czasach aktywność fizyczna jest obowiązkiem, elementem dbałości o swój dobrostan. Często najwygodniejszym a przy tym najbardziej efektywnym rozwiązaniem jest skorzystanie z klubu fitness, który oferuje możliwość konsultacji z trenerem personalnym.

Efektom konsultacji z trenerem personalnym jest stworzenie spersonalizowanego planu treningowego. Jednym z pierwszych pytań, które padają na konsultacji, dotyczy stanu zdrowia, ewentualnych przeciwwskazań oraz przebytych kontuzji. Jeśli jesteś w pełni sprawny i tylko nieco zaniedbałeś swoją aktywność, bardzo szybko możemy cię „usprawnić”. Jeśli dokuczają ci jakieś kontuzje, uwzględnimy to.

Obok nadrzędnego celu, jakim jest redukcja tkanki tłuszczowej, będzie nam zależało na realizowaniu i wyznaczaniu celów pobocznych, takich jak:

- zwiększenie wydolności tlenowej i beztlenowej,
- zwiększenie mobilności,
- nauczenie Cię kolejnych ćwiczeń wielostawowych takich jak przysiad czy martwy ciąg.

Na początku twoje treningi nie mogą być intensywne, ponieważ zależy nam będzie na adaptacji do nowego bodźca. Podczas większości jednostek treningowych przez pierwsze 6 tygodni musisz czuć niedosyt. W celu maksymalizacji efektu przy minimalnym nakładzie czasu, twoje treningi powinny mieć na tyle zmienny charakter, by ciągle „zaskakiwać” organizm.

Jednostka nr 1 – wysiłek tlenowy + ćwiczenia rozciągające

Trening tlenowy to w dużym uproszczeniu długotrwały wysiłek o stałej intensywności, wykonywany w granicach tętna max. 50%-80%. Wysiłek bezpieczny dla początkujących. Do zrealizowania takiego treningu wystarczy marsz lub trucht w zależności od wydolności, może to być rower, zajęcia grupowe na trenażerach, ergometr wioślarski, skakanka lub miarowe wchodzenie na podwyższenie. Ważne byś mógł kontynuować wysiłek ze stałą intensywnością przez około 60 min.





Po treningu tlenowym możesz dodać ćwiczenia rozluźniające i mobilizacyjne.

Jednostka nr 2 – trening interwałowy

Trening interwałowy w dużym uproszczeniu polega na przeplataniu wysiłku o dużej intensywności z wysiłkami o niskiej intensywności. Najprostszym treningiem interwałowym będzie marsz połączony z podbiegami na bieżni. Sprzęt do ćwiczeń ma gotowe programy, z których możesz skorzystać na początku, np. 2 min marsz i 1 min bieg. Oczywiście, wraz z rozwojem twojej wydolności, treningi będą musiały ewoluować.

Bardzo popularnym obecnie treningiem interwałowym są wszystkie treningi typu HIIT (z angielskiego High Intensity Interval Training, czyli trening interwałowy o wysokiej intensywności). Polegają one na posunięciu się do maksimum swoich możliwości i wykonaniu, największej możliwej pracy

w odpowiednim czasie. Najbardziej medialnym z tych treningów jest TABATA, czyli trening interwałowy, w czasie którego pracujemy 20 sekund, odpoczywamy 10 sekund i wykonujemy 8 kolejnych cykli.

Ćwiczenia, które możemy dobrać, będą zależały od poziomu wytrenowania i mogą to być proste przysiady, skip, bieg bokserki itp. lub bardzo efektywne burpees (padnij powstań – ćwiczenie, w którym z pozycji stojącej musimy przejść dynamicznie do podporu, dotknąć klatką piersiową podłogi a następnie wstać i wyskoczyć w górę).

Trening interwałowy jest ważną częścią redukcji tkanki tłuszczowej, bo mówiąc w dużym skrócie myślowym – napędza nasz metabolizm nawet na kilkadziesiąt godzin do przodu, co powoduje większy wydatek energii i utratę tkanki tłuszczowej.

Jednostka nr 3 – trening siłowy

Z założenia trening siłowy ma na celu stopniowe obciążanie Twojego układu mięśniowego i neurologicznego, aby utrzymywać lub budować masę mięśniową. Wokół tego treningu narosło wiele mitów i często utożsamiany jest tylko z kulturystyką. Prawda jest jednak taka, że każdy z nas potrzebuje odpowiedniego bodźca, bo już po 30 roku życia nasza masa mięśniowa będzie zanikać (atrofia). Jest to oczywiście proces powolny i wręcz niezauważalny. Często dopiero na przestrzeni kilku lat jesteśmy w stanie zauważyć u siebie osłabienie wynikające z atrofii.

Chcemy utrzymywać nasz gorset mięśniowy w odpowiedniej dyspozycji tak, by do późnych lat starości cieszyć się własnym ciałem. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń pomoże realizować ten cel, a przy tym zabezpieczy mięśnie. Dla początkujących

oraz osób ze zróżnicowanymi celami treningowymi polecam FBW (z angielskiego Full Body Workout, czyli trening całego ciała). Zaletą takiego treningu jest możliwość przećwiczenia niemal wszystkich grup mięśniowych na jednej sesji.

Podsumowując, jeśli masz taką możliwość, udaj się do dobrego klubu fitness, gdzie wykwalifikowana kadra trenerska, po wcześniejszym wywiadzie, ustali z tobą plan treningowy.

Jeśli nie masz możliwości skorzystania z fitness klubu, pamiętaj – każda aktywność jest istotna. Wyjdź z domu na spacer, skorzystaj ze schodów zamiast z windy, jedź do pracy rowerem, zaproś znajomych do wspólnej aktywności – rozegrajcie mecz w siatkówkę plażową czy w piłkę nożną.

Przy każdym celu treningowym, w tym przy redukcji masy ciała, liczy się regularność w podejmowaniu aktywności fizycznej.



Rafał Szymala
manager regionalny Calypso Fitness
trener, instruktor

Swoją przygodę ze sportem rozpoczął ponad 20 lat temu, grając w koszykówkę. Później była lekkoatletyka, podnoszenie ciężarów, piłka ręczna, squash. Z wykształcenia pedagog ze specjalnością wychowanie fizyczne. Interdyscyplinarny charakter studiów oraz zainteresowanie licznymi dyscyplinami sportu przelewa na swoich podopiecznych, stawiając na pierwszym miejscu zdrowie oraz ogólnorozwojowe przygotowanie. Jest zwolennikiem złotego środka, w treningu i w życiu, jako recepty na zdrowie psychiczne i fizyczne.



Złote zasady wspomagania płodności męskiej

Niezależnie od tego, czy właśnie starasz się o dziecko czy też planujesz założenie rodziny dopiero za kilka lat, warto abyś dbał o swoją płodność!

Przedstawiamy 8 złotych zasad wspomagania płodności męskiej:

- ① Redukcja masy ciała do wartości prawidłowego BMI.
- ② Niestosowanie używek (alkoholu, papierosów itp.).
- ③ Noszenie luźnej bielizny i ochrona okolic jąder przed podwyższoną temperaturą.
- ④ Suplementacja antyoksydantów oraz spożywanie ich z diety.
- ⑤ Unikanie kwasów tłuszczowych nasyconych, trans, węglowodanów prostych.
- ⑥ Dieta bogata w minerały i witaminy, szczególnie: selen, cynk, witaminy z grupy B, witaminy A, E, C.
- ⑦ Dieta oparta na modelu śródziemnomorskim.
- ⑧ Regularna aktywność fizyczna.

Dobra zmiana w żywieniu

– wywiad z dietetykiem

W naszym ebooku znajduje się mnóstwo pożytecznych informacji, które mogą pozytywnie wpłynąć na męską płodność. W wywiadzie dopytujemy autorkę ebooka – dietetyczkę mgr Patrizię Polańską-Drejer – między innymi o to, czy dieta może zapobiec problemom z płodnością, jak ułatwić sobie wprowadzenie dobrych zmian w żywieniu, jak poradzić sobie z podjadaniem i dlaczego suplementacji nie można prowadzić bez konsultacji z lekarzem.

Czy w przypadku płodności męskiej prawidłowa dieta może działać profilaktycznie, tzn. czy może zapobiec pojawieniu się problemu z naturalnym poczęciem dziecka?

Ogólnie rozumiany styl życia, w tym stosowana dieta (sposób żywienia), aktywność fizyczna, higiena snu, podatność na stres ma wpływ na płodność męską. Istnieje wiele dowodów na to, że zwyczaje żywieniowe mężczyzn mają wpływ na produkcję i jakość spermy. Niektóre badania wręcz sugerują korzystny wpływ sposobu żywienia przyszłego ojca przed poczęciem na zdrowie potomstwa w przyszłości. Zatem zbilansowana dieta pod kątem odpowiedniego doboru makro- i mikrośladników, może zapobiec pojawieniu się problemu z naturalnym poczęciem dziecka, choć należy również pamiętać, że problem niepłodności może być złożony, ponieważ ma na niego wpływ wiele

czynników, tak po stronie mężczyzny, jak i kobiety.

To co jemy, bywa przypadkowe. Chwytny coś szybko i biegniemy dalej z życiem. Czy oprócz tego, co jemy, może być ważne także to, jak jemy?

Zdecydowanie tak, szybkie jedzenie wiąże się poniekąd z większym poborem kalorii – chwytny zwykle produkty o wysokiej gęstości energetycznej w małej objętości (chodzi tu m.in. o żywność wysokoprzetworzoną: napoje słodzone, hot dogi, zapiekanki, słodczyce itd.). Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest również bardzo istotne w diecie proplodnościowej mężczyzny.

Szybkie jedzenie to także szybszy wzrost poziomu cukru we krwi, co wiąże się z problemem osiągnięcia dostatecznej sytości w krótkim czasie, przez co sięgamy po kolejne przekąski, doprowadzając do zbyt

dużej energetyczności diety, a w konsekwencji do nadmiernej masy ciała.

Dlaczego warto skorzystać z możliwości zamówienia jadłospisu? Dlaczego w diecie ważne jest, żeby była „szyta na miarę”?

Każdy z nas ma swój własny tryb, swój styl życia. Pracujemy w różnych wymiarach godzin, prowadzimy też życie poza pracą. Sama praca może być siedząca lub fizyczna, dodatkowo nie każdy z nas sam może ustalać sobie godziny przerwy w pracy lub też czasu na przerwę w ogóle nie ma. Jedni dobrze się czują jedząc 5 posiłków dziennie, inni z kolei wolą mieć ich 3.

Jadłospis szyty na miarę to taki, który uwzględni przede wszystkim wszystkie współtowarzyszące choroby i dolegliwości związane ze spożyciem poszczególnych produktów spożywczych, godziny możliwe do spożycia posiłków i preferencje żywieniowe.

Jaki sens ma ułożenie diety z produktami, których pacjent nie lubi? Spowoduje to tylko frustrację i zniechęcenie do zmiany sposobu żywienia. Jadłospis jest poniekąd uzupełnieniem edukacji żywieniowej, by pacjent mógł korzystać z niego elastycznie i z pełną świadomością konsekwencji – korzyści zdrowotnych wynikających ze spożywania zaproponowanych produktów w określonych ilościach.

Trzymanie się diety dla wielu osób jest dużym problemem. Jak można ułatwić sobie wprowadzenie zmian w żywieniu?

Pomocne może być wyznaczenie głównego celu i dążenie do niego małymi krokami.

Na przykład, jeśli nie jemy regularnie, to możemy sobie założyć, że przez miesiąc będziemy jeść posiłki zbliżone do tych z zaproponowanego jadłospisu co 3-4 godziny.

W wielu przypadkach pomocne okazuje się rozpoczęcie diety od małych zmian. Często okazuje się, że pacjenci bez problemu akceptują i wdrażają np. wprowadzenie większej ilości warzyw i aktywności w postaci spacerów – i to już jest dobra zmiana! Przy następnej wizycie Pacjent jest już zmotywowany do wprowadzenia kolejnej modyfikacji.

Dieta powinna być wprowadzana bez pośpiechu, ważne by wprowadzone zmiany były utrwalane, a finalnie – weszły w nawyk. Dużym wsparciem będzie też równoczesna zmiana nawyków żywieniowych osób, z którymi mieszkamy.

Jak poradzić sobie z podjadaniem między posiłkami?

Często słyszę od swoich pacjentów, że ciężko im zrezygnować np. z podjadania wędlin, kielbas w ciągu dnia – proponuję wówczas, by podczas sięgania po plaster szynki, sięgnęli jednocześnie drugą ręką po pół papryki, seler naciowy, marchew lub pomidorki – po prostu po solidny kawał surowego warzywa. To jest swego rodzaju zdrowy kompromis.

To samo dotyczy słodczych – jeśli nie umiemy albo nie chcemy z nich na razie zrezygnować, to ustalmy sobie, że nie kupujemy słodczych z syropem glukozowo-fruktozowym i utwardzonymi olejami. Są też strony, które zajmują się porównywaniem produktów właśnie pod kątem zdrowszego

wyboru. Możemy też samodzielnie wykonać ciasteczka, ciasta, wykorzystując zdrowe produkty. A jeśli i to się nie udaje, to wówczas spróbować ograniczyć ilości dotychczas spożywanych słodczych i dojadać surowymi warzywami.

Trzeba też pamiętać, że cokolwiek jemy – ma wpływ na dzienny bilans kaloryczny. „Podjedzone” kalorie też się do niego wliczają. Warto je kontrolować.

Czy odżywki sportowe mogą niekorzystnie wpływać na męską płodność?

Temat jest jeszcze badany, ale istnieją przesłanki naukowe, iż regularne spożywanie m.in. odżywek dla kulturystów przez dłuższy czas, w dużych dawkach, może negatywnie wpłynąć na gospodarkę testosteronu, jakość nasienia oraz na ogólne funkcjonowanie układu rozrodczego. Ale jeszcze raz powtórzę, temat jest jeszcze badany.

Czy dietetyk może zalecić stosowanie suplementów diety?

Dietetyk może zalecić stosowanie suplementów, ale ja zawsze proszę pacjenta o konsultację z lekarzem prowadzącym. Suplementy nie są poddawane takiej kontroli jakości jak leki, stąd też pytanie, czy aby na pewno w suplemencie, który kupiliśmy, występuje taka sama dawka substancji czynnej, co deklarowana na opakowaniu.

Dietetyk ma za zadanie wskazać produkty żywnościowe, dzięki którym uzyskamy urozmaiconą dietę i pokryjemy dobowe zapotrzebowanie na składniki odżywcze, mające wpływ na męską płodność. Bywa jednak tak, że sama dieta może być

niewystarczająca – wówczas najlepiej skonsultować suplementację sugerowaną przez dietetyka ze swoim lekarzem prowadzącym.

Jakie substancje, które możemy znaleźć w suplementach, są szczególnie ważne w męskiej diecie?

W leczeniu zaburzeń płodności u mężczyzn zwraca się szczególną uwagę na substancje o działaniu antyoksydacyjnym – moim zadaniem jest pokazać Pacjentowi, jak powinna wyglądać dieta o wysokim potencjale antyoksydacyjnym, ale jeśli jednak będzie to niewystarczające, to można wówczas sięgnąć po suplementację preparatami pojedynczych witamin i minerałów czy ich kombinacji.

W celu poprawy jakości nasienia sugeruje się suplementację L-karnityną i acetylo-L-karnityną (ALC). Suplementacja tymi związkami uważana jest za bezpieczną i skuteczną, jest też najczęściej polecana przez andrologów. Innym często polecanym suplementem na poprawę objętości nasienia i liczności plemników to koenzym Q10. Mężczyznom z niepłodnością immunologiczną sugeruje się suplementację likopenem. Niektóre badania naukowe wskazują na korzyści związane z suplementacją cynku wraz z kwasem foliowym, które mogą przyczynić się do wzrostu nawet o 70% liczby plemników o prawidłowej morfologii.

Należy jednak pamiętać, iż nieprawidłowa suplementacja oparta na źle dobranych dawkach, składnikach czy też samej jakości suplementu, może z kolei dać efekt odwrotny od zamierzonej poprawy męskiej płodności.

Dlaczego zrównoważonej diety nie można zastąpić suplementami?

Jedząc posiłki urozmaicone dostarczamy różne grupy produktów spożywczych. Niektóre związki z pożywienia mają działanie synergiczne, zwiększając wchłanianie innych związków. Trudno jest sobie wyobrazić, ile musielibyśmy zażywać suplementów, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych związków odżywczych. Na dietę patrzymy nie tylko pod kątem wybranych składników, ale całościowo.

Ważnym aspektem jest również wchłanianie. Niektóre związki z suplementów są gorzej przyswajane niż z żywności. Jednocześnie muszą dodać, że są też i takie witaminy, jak witamina D3, którą zdecydowanie lepiej jest suplementować, szczególnie wtedy, gdy nie wystawiamy się na działanie promieni słonecznych, tak jak robimy to w miesiącach maj-wrzesień. Z pożywienia znacznie trudniej jest pokryć zapotrzebowanie na witaminę D3 w codziennej diecie. Co nie oznacza, że nie jest to możliwe.



Mgr Patiriza Polańska-Drejer
dietetyk

- Absolwentka dietetyki na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu, która nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, co potwierdzają liczne certyfikaty, m.in. z dietetyki sportowej, dietocoachingu oraz wpływu diety na parametry płodności. W Klinice Leczenia Niepłodności InviMed we Wrocławiu konsultuje dietetycznie pacjentów i pacjentki, którzy od dłuższego czasu bezskutecznie starają się o potomstwo. Prowadzi konsultacje indywidualne oraz grupowe prelekcje z zakresu dietoprofilaktyki oraz dietoterapii różnych chorób.

Jak wygląda konsultacja dietetyczna w InviMed?

Pierwsza konsultacja dietetyczna trwa około 60 minut – w tym czasie dietetyk:

1 Przeprowadza analizę dokumentacji medycznej, wyników laboratoryjnych.

Diagnoza lekarska i wyniki badań są podstawą dla ustalenia celu dietoterapii. Taki celem może być zwiększenie liczby plemników, poprawa ich morfologii, obniżenie cholesterolu, poprawa glikemii.

2 Zbiera dokładny wywiad żywieniowo-medyczny.

W czasie wizyty pacjent jest też ważony za pomocą wagi analitycznej z bioimpedancją elekromagnetyczną – szacowana jest m.in. masa ciała, % tkanki tłuszczowej i nawodnienie organizmu, masa mięśni czy poziom tkanki wisceralnej.

3 Pozyskuje informację o obecnym trybie życia.

Najważniejsze pytania o tryb życia:

- Czy Pan pracuje? Jaki jest tryb i rodzaj wykonywanej pracy?
- Jaki jest czas dotarcia z domu do pracy i z pracy do domu?
- Czy oprócz pracy ma Pan jakieś dodatkowe zajęcia lub obowiązki?
- Jak jest z aktywnością fizyczną? Jaka jest i jak często? Jak długo trwa trening?

4 Zbiera informacje o preferencjach żywieniowych.

Dietetyk zada pytanie o to, co jest lubiane, a co pod żadną postaćią nie zostanie zjedzone. Dieta musi być dobrana nie tylko pod cel dietoterapii, ale również ma być możliwa do realizacji przez dłuższy czas. Sposób żywienia ustalony z dietetykiem ma z nami pozostać jako utrwalony model żywienia.

5 Edukuje.

Edukacja żywieniowa pełni niezwykle ważną rolę. Nie wystarczy powiedzieć, co należy jeść, a czego nie wolno. Pacjent ma prawo oczekiwać informacji na temat tego, dlaczego dane produkty powinny się znaleźć w diecie, a dlaczego niektóre powinny być z tej diety wyeliminowane.

Jak długo powinna trwać dietoterapia?

Każdy przypadek jest inny. Jednak gdy celem terapii jest poprawa jakości nasienia, można założyć, że ze względu na okres spermatogenezy (pełen cykl trwa około 72-74 dni), czas stosowania diety powinien trwać przynajmniej 3 miesiące, z założeniem przynajmniej dwóch wizyt kontrolnych – to dobra okazja na pogłębienie edukacji żywieniowej, na ewentualną korektę kaloryczności diety oraz sprawdzenie postępów redukcji masy ciała i dietoterapii.

Ważne jest również, by pacjent miał możliwość kontaktu ze swoim dietetykiem w razie jakichkolwiek pytań, wątpliwości, czy poinformowania o samopoczuciu w trakcie stosowania diety.



Mgr Patiriza Polańska-Drejer
dietetyk

- *Pierwsza wizyta to przede wszystkim zapoznanie się z celem dietoterapii i wstępna edukacja. Jeśli o moją praktykę chodzi, proszę pacjentów, aby zanim przyjdą na wizytę uzupełnili tzw. dzienniczek żywieniowy obejmujący 3 dni (2 dni pracujące i 1 dzień wolny od pracy). Jest to uzupełnienie wywiadu żywieniowego, które daje mi możliwość wskazania Pacjentowi konkretnych zmian. Po paru dniach od wizyty pacjent dostaje indywidualne zalecenia i jadłospis do zastosowania przez miesiąc. Dla mnie osobiście zalecenia są najbardziej istotne. Ustalony jadłospis może być wówczas samodzielnie modyfikowany przez pacjenta, jeśli wie, co i na co może zamienić. Usprawnia to realizację zamierzonego celu.*



Umów badanie!

Zadzwoń:

500 900 888

Wykonujemy badania nasienia:

- **Badanie rozszerzone**
ocena parametrów nasienia według zaleceń WHO 2010
- **Test SCD**
badanie fragmentacji DNA plemników
- **Test HBA**
badanie zdolności wiązania plemników z hialuronianem
- **MSOME-6600**
badanie żywych plemników w dużym powiększeniu

Prowadzimy konsultacje urologiczne i andrologiczne. Pacjenci InviMed zakwalifikowani do inseminacji lub in vitro mogą skorzystać z bezpłatnej konsultacji z embriologiem.



**Kliknij w ikonkę
i dowiedz się więcej**

Kliniki InviMed:

Warszawa
ul. Rakowiecka 36
02-532 Warszawa

Wrocław
ul. Dąbrowskiego 44
50-457 Wrocław

Poznań
ul. Strzelecka 49
61-846 Poznań

Katowice
ul. Piotrowicka 83
40-724 Katowice

Gdynia
ul. 10 Lutego 16 (II p., klatka B)
81-364 Gdynia



500 900 888



INVIMED@INVIMED.PL



WWW.INVIMED.PL

Notatki

[illegible]

