

Zdrowsza dieta – lepsza płodność

*Rodzicu,
jedz świadomie!*



„Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.”

Prokreacja jest jednym z największych oraz najbardziej naturalnych dążeń człowieka.

Coraz częściej musimy wspomagać swoją płodność, aby osiągnąć ten wymarzony cel, jakim jest posiadanie potomstwa.

Wśród najprostszycy, a zarazem najlepszych „wspomagaczy” płodności jest szeroko rozumiany styl życia, a jego istotnym składnikiem jest sposób odżywiania.

Popularny w Europie, a także w Polsce model żywienia, który przyczynia się do obniżenia naszej płodności:

- **Spożywamy dużo tłustego mięsa i jego przetworów**
- **Spożywamy dużo produktów wysokoprzetworzonych obfitujących w tłuszcze, oczyszczone ziarna, słodzonych napojów**

- **Jemy 2, najwyżej 3 posiłki dziennie, popularne stało się jedzenie tzw. obiadokolacji**
- **W ciągu dnia głód zaspokajamy niezdrowymi słodkimi lub słonymi przekąskami**
- **Spożywamy duże ilości używek, takich jak: alkohol, nikotyna, substancje psychoaktywne, mocna kawa i herbata oraz różne leki i suplementy diety**
- **Pijemy zbyt mało wody**

Nasze pożywienie ma wpływ nie tylko na sam fakt poczęcia, ale też na to, aby ciąża przebiegała prawidłowo, a dziecko urodziło się zdrowe. Zalecenia te dotyczą obojga rodziców. Zarówno nadwaga jak i niedowaga obojga rodziców mogą mieć wpływ na naszą płodność. Nieprawidłowe odżywianie prowadzi do zjawiska insulinooporności, co w konsekwencji sprzyja rozwojowi zaburzeń płodności, nadwagi, cukrzycy, zespołu policystycznych jajników (PCOŚ).

Co to jest insulinooporność





INSULINOOPORNOŚĆ

„Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.”

Rady praktyczne dla przyszłych rodziców:



- Staraj się utrzymać właściwą masę ciała BMI= 18,5-25. Ważna jest odpowiednia liczba spożywanych kalorii i proporcja składników odżywczych
- Jedz 5-6 niezbyt obfitych posiłków w ciągu dnia, przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3 godziny
- Stosuj urozmaiconą dietę bogatą w białko, NNKT, witaminy, składniki mineralne oraz błonnik
- Pij wystarczającą ilość wody

Produkty, których zarówno podczas ciąży, jak też w okresie jej oczekiwania należy unikać:



- **Surowe lub niedogotowane mięso i ryby**
- **Sery pleśniowe i z niepasteryzowanego mleka,
np. oscypki, brie, camembert**
- **Wątróbka**
- **Niektóre zioła i herbaty ziołowe**
- **Surowe jaja**

Składniki pożywienia, które powinny znaleźć się w diecie kobiet i mężczyzn w okresie prokreacji:

- **Witaminy.** Wśród witamin wpływających na płodność królują witaminy E i A. Ich prawidłowy poziom sprzyja właściwej gospodarce hormonów układu rozrodczego u kobiet i jakości nasienia u mężczyzn. W witaminy te bogate są takie produkty, jak: **zielone, pomarańczowe i żółte warzywa, oleje roślinne, jaja, orzechy.** Korzystnie na układ rozrodczy działają też witaminy C i B6.



- **Tłuszcze.** Są one niezbędne w procesie prokreacji, gdyż są nośnikiem hormonów płciowych. Ich niedostateczna ilość w diecie uniemożliwia procesy rozrodcze. Najlepiej wybierać tłuszcze zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe (**NNKT**), a więc **tłuszcze roślinne i rybne**, a ograniczać tłuszcze zwierzęce. Są one też dobrym źródłem witamin **E i A**. Spośród owoców zawierających tłuszcze roślinne należy wymienić **awokado**.

- **Mikroelementy.** Najważniejsze dla płodności to **żelazo** oraz **cynk** i **selen**. Żelazo bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu cyklu miesięczkowego, dojrzewaniu komórki jajowej, a po zapłodnieniu w implantacji i rozwoju zarodka. Pierwiastek ten znajdziemy w **chudym mięsie**, wielu **warzywach** i **owocach**. O prawidłowy poziom cynku i selenu w diecie powinni zadbać głównie panowie, gdyż te pierwiastki wpływają na parametry nasienia i stężenie męskich hormonów płciowych. Źródłem cynku są **produkty mleczne**, **jaja**, **pestki dyni**, **nasiona roślin strączkowych**. **Selen** zaś występuje w **produktach zbożowych z pełnego przemiału**, **nabiale**, **mięsie**, **rybach** i **owocach morza**.

- **Kwas foliowy** to składnik najczęściej kojarzony z ciążą, ale nie wszyscy wiedzą, że ma znaczący wpływ na organizm również na etapie jej planowania. Bierze udział w procesach krwiotwórczych, a więc ma wpływ na dotlenienie naszego organizmu, na prawidłowy przebieg cyklu menstruacyjnego. Kwas foliowy jest spożywany często w formie **suplementu diety**. Występuje też w **owocach cytrusowych, warzywach liściastych, nasionach roślin strączkowych**.

Najważniejsze pojęcia:

- **Chude mięso**
- **Warzywa**
- **Woda**



„Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.”

Dziękuję za uwagę

Literatura:

1. Fraś M., Gniadek A., Poznańska-Skrzypiec J., Kadłubowska M. *Styl życia kobiet w ciąży*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 47(2012).
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, PZWL Warszawa 2008
3. Szostak-Węglarek D., Cichocka A., *Żywnienie kobiet w ciąży*, PZWL 2013
4. Świątkowska D. *Żywnienie a płodność. Dieta kobiet w okresie prokreacyjnym*, *Pediatrics i Medycyna Rodzinna*, 9(2013).
5. Wierzejska R., Jarosz M. *Niedożywienie i zaburzenia odżywiania u kobiet w wieku prokreacyjnym*, *Borgis – Postępy Nauk Medycznych* 12(2012).
6. Wierzejska R., Jarosz M., Sawicki W., Stelmachów J., Skiba A. *Antyzdrowotne zachowania kobiet ciężarnych. Tytoń, alkohol, kofeina*, *Żywnienie Człowieka i Metabolizm* 2(2011).



„Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.”