

Vliv životního stylu a stravy na kvalitu spermií

Strava a životní styl se velkou měrou odrážejí v kvalitě spermií. Znečištěné prostředí toxickými látkami, kouření, alkohol, stres, nezdravé stravování a sedavý způsob života stojí za stále se snižující kvalitou spermatu.

Muži, kteří chtějí zlepšit stav svých spermií, by se měli vyvarovat kouření. Toxické látky obsažené v cigaretovém kouři spolu s nikotinem, který způsobuje zúžení cév a snižuje tedy přítok krve do varlat a topořivých těles, mají za důsledek, že kuřáci mívají méně spermií. Jejich spermie jsou navíc často méně pohyblivé a odlišně tvarované.

Počet spermií v ejakulátu je také negativně ovlivněn alkoholem. Konzumenti alkoholu mají nižší hladinu testosteronu (hormonu důležitého pro tvorbu spermií) a jejich spermie jsou méně pohyblivé.

Nižší hladiny testosteronu způsobuje i stres, hlavně ten dlouhodobý. Muži, kteří mají psychicky náročné povolání a jsou celý týden pod velkým tlakem, by alespoň o víkendu a dovolených měli dělat vše proto, aby si mysl odpočala (zkusit vypnout pracovní telefon, jít na procházku do přírody, dát si lehkou večeři a před spaním si zacvičit jógu).

Dalším faktorem, který má vliv na hladinu testosteronu, je tloušťka, resp. množství tělesného tuku. Čím více tuku (podkožního i útrobního), tím méně testosteronu a tím pádem vyšší riziko neplodnosti.

Na správný vývoj spermií má také vliv teplota. Optimální teplota pro zrání spermií je o pár stupňů nižší než teplota tělesná. Právě proto jsou mužská varlata uložena v šourku, mimo tělní dutinu. Muži by se tedy měli vyvarovat aktivit, které teplotu varlat mohou nějakým způsobem zvyšovat, jako je například nošení těsného prádla a kalhot, horkých koupelí, saunování a také přílišného sezení (negativní vliv na tvorbu spermií může mít i častá jízda na kole).

Strava muže, který se snaží zvýšit kvalitu svých spermií, by se měla skládat především z přirozených, průmyslově co nejméně zpracovaných surovin.

Obecně platí:

- jíst jídla bohatá na vlákninu (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, ovesné vločky, luštěniny, ořechy)
- ořechy konzumovat pouze v přírodní podobě (mandle se slupkou, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu, pekanové ořechy, pistácie, kokos, para ořechy), semínka (slunečnicová, lněná, sezamová, dýňová, chia) - vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru
- vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, ale i bílé pečárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo
- velmi vhodným tukem je máslo a olivový olej (panenský do salátů), na tepelnou úpravu se olivový olej příliš nehodí
- k tepelné úpravě (krátké osmažení cibulky, zatažení masa apod.) použijeme buď máslo (zahřívát jen krátce) nebo kvalitní český řepkový olej. Vhodné máslo pro tepelnou úpravu je přepuštěné máslo.

Když už smažení, pak na kvalitním vepřovém sádle (nepřepaluje se), nebo se dá použít přepuštěné máslo, méně vhodný je pak řepkový olej a olivový olej.

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení a grilování. Nejméně vhodné je smažení.

- zvýšit příjem omega–3 nenasycených mastných kyselin – ty jsou hlavně v mořských rybách, vhodný je i tuňák nebo sardinky z konzervy, ale pouze **ve vlastní šťávě!**
- vynechat uzeniny a paštiky, kupovat kvalitní šunku, min. 95% masa, nejlépe dušenou místo uzené
- zvýšit příjem kvalitních bílkovin – maso, vejce, luštěniny, tvrdé sýry
- vyhýbat se bílé mouce
- snížit příjem cukru - vyhýbat se sladkostem, cukrovinkám, slazeným i uměle doslazovaným nápojům

Dále je dobré doplňovat některé vitamíny a minerály, které mají pozitivní vliv na spermatogenezi. Jsou jimi například:

- **zinek** - najdeme ho například v červeném mase. Zinek je dobré užívat současně s kyselinou listovou (v listové zelenině)
- **selen** - bohatým zdrojem jsou například lesní houby, česnek, mořské ryby a také vnitřnosti
- **vitamin C** - stačí jíst dostatek zeleniny (barevné) a ovoce
- **vitamin E** - jeho bohatým zdrojem jsou vejce, ořechy, rostlinné oleje a listová zelenina
- **vitamin B12** - v mase, vnitřnostech, rybách, vejcích a mléčných výrobcích
- **karotenoidy** - rostlinné pigmenty, které jsou obsaženy v žluté až červené zelenině a také ovoci - např. mrkve, barevné papriky, rajčata (která navíc obsahují antioxidant lykopen, který má pozitivní vliv na morfologii spermií).
- **omega–3 nenasycené mastné kyseliny** - mořské ryby, vlašské ořechy, lněná, sezamová a chia semínka
- **zdravé tuky** - jsou velmi důležité pro syntézu testosteronu - máslo, smetana, tučné sýry, vejce, olivový olej, ořechy, semínka, avokádo, panenský kokosový olej, ořechová másla, tučné mořské ryby, kakaové máslo obsažené v kvalitní hořké čokoládě (hořká čokoláda navíc obsahuje aminokyselinu L-arginin, která pomáhá zvýšit množství semene a počet spermií)

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce