

Vliv stravy na kvalitu spermií

Na snížení kvality spermií se dnes podílí několik faktorů. Významný je vliv stravy a životního stylu. Nemalé zásluhy na poruchách plodnosti má také znečištěné prostředí. Na celkový zdravotní stav člověka působí toxické látky, kouření, alkohol, stres, nezdravé stravování a sedavý způsob života a odráží se zde i kvalita spermií.

Z hlediska terapie i prevence je vhodné eliminovat kouření a alkohol. Toxické látky obsažené v cigaretovém kouři spolu s nikotinem, který způsobuje zúžení cév a následný pokles prokrvení pohlavních orgánů, vedou k nižší kvalitě spermií, poklesu jejich počtu, mobility i optimálního tvaru.

Alkohol u mužů snižuje produkci testosteronu a během svého zpracování v organismu spotřebovává reprodukčně důležité vitaminy a minerální látky.

Hladiny testosteronu snižuje také dlouhodobý stres. Je vhodné zařadit do svého denního režimu čas na odpočinek (pohyb, příroda, kniha atd.).

Dalším faktorem, který má vliv na hladinu testosteronu, je zvýšené množství tělesného tuku. Nadbytek podkožního a útrobního tuku vede ke snížené produkci testosteronu a narušení hormonálního systému muže. Také nedostatek pohybové aktivity vede k nižším hodnotám testosteronu, které mohou vést k 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 aktivitám, které teplotu varlat mohou nějakým způsobem zvyšovat, jako je např. dlouhodobé sezení v autě (zvláště v letních měsících), nošení těsného prádla a kalhot, horké koupele, časté využívání sauny atd.

Vhodné je také doplnit některé vitamíny, minerální látky a stopové prvky, např. **selen a zinek**, které podporují správnou funkci pohlavních orgánů a tvorbu spermií. Také antioxidační vitaminy jako **vitamin C a E, karoteny**, dále **kyselina listová a vápník** podporují kvalitu a funkci spermií a zvyšují šanci na oplodnění.

Režimová opatření – zvýšit fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), případně nabrat hmotnost (při podvýživě), omezit kouření.

Nutriční opatření – snížit příjem živočišných tuků ve stravě, zařadit příjem vhodných polysacharidů, zvýšit příjem vlákniny, omezit konzumaci jednoduchých cukrů a pití alkoholu.

Dodržování zásad zdravé výživy

Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Je vhodné omezit vysoce průmyslově upravované potraviny a pokrmy.

Obecně platí

Jíst dostatečné množství zeleniny, ovoce, polysacharidů, luštěnin, ořechů a brambor, a omezovat jídla bohatá na živočišný tuk a jednoduchý cukr.

Doporučení:

- denně zařadit 1-2 porce **ovoce** a 4-6 porcí **zeleniny** – čerstvá, dušená, zavařovaná, kysaná forma, kompoty,
- **luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) – 2-3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky),
- **zařadit ořechy a semínka** v množství 10 g denně – vše jen přírodní, bez přidávaných olejů, soli a cukru,
- **pokrýt 50 % celkové denní energie příjmem polysacharidů** – zařazovat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, resp. v celozrnné formě, celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva (příp. žitné, grahamové, se semínky), celozrnná rýže, těstoviny, ovesné, ječné, špaldové vločky, jáhly, bulgur, pohanka atd.
- **brambory** zařadit 1x denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše,
- **zvýšit příjem kvalitních bílkovin** – libové maso, luštěniny, polotučné mléčné výrobky, vejce, sýry,
- **vhodné mléčné výrobky** – polotučné jogurty, tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry (ne tavené sýry), olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko, podmáslí,
- **vhodné libové maso** – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 90 % masa),
- **ryby** – min. 2-3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, lín, platýz), omezit příjem dravých ryb (žralok, mečoun, štika, makrela, sumec, bolen, okoun) pro riziko vysokého obsahu těžkých kovů (rtuť), které mohou narušovat hormonální systém muže,
- **nevhodné** – tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina,
- **omezeně konzumovat** máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, nepříznivě na lidské zdraví působí také kokosový a palmový tuk,
- **živočišné tuky nahradit těmito zdravými tuky** – řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (flora pro active, flora, rama),
- **vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** – sušenky s krémovými náplněmi, jemné sladké pečivo (zejména z listového těsta), bramborové lupínky, hranolky,
- **omezit příjem soli** – nepřesolovat pokrmy, nepřisolovat hotová jídla, pečivo a chléb konzumovat v omezené míře, nekonzumovat velké množství uzenin,
- **z pitného režimu** zařazovat především neperlivou vodu (klidně z kohoutku), zelené, černé, ovocné i bylinné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, kávu v množství 1 šálek denně, alkohol omezeně,
- **vhodné technologické úpravy** – vaření, pečení, dušení a zapékání, z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku, nevhodné tepelné zpracování je smažení.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut