

## Vliv stravy na kvalitu spermií

Stále častější poruchy mužské plodnosti spojené s nižší kvalitou spermií souvisejí s mnoha faktory jako např. znečištěné životní prostředí, různé toxické látky, životní styl (nadváha, sedavý způsob života, kouření, alkohol), nezdravé stravování a stres.

Z hlediska terapie i prevence je vhodné eliminovat kouření a alkohol. Bylo prokázáno, že 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, motility i optimálního tvaru.

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

Dlouhodobý stres prokazatelně snižuje hladiny testosteronu. Je proto vhodné zařadit do svého denního režimu čas na uvolnění a odpočinek.

Nedostatek pohybové aktivity a nadbytek podkožního a útrobního tuku mají též negativní vliv na hormonální systém muže, hodnoty testosteronu, a v důsledku mohou vést k neplodnosti. Ideální je tedy dopřávat tělu zdravý pohyb, nejlépe na čerstvém vzduchu, v přírodě.

Na správný vývoj spermií má vliv také 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. Nejnovější studie varují i před přehříváním partií klína, pokud je muž zvyklý pracovat s notebookem položeným na klíně.

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

### Potravinové zdroje:

**Zinek** – maso, játra, ryby, vaječný žloutek, fazole, ořechy (např. vlašské), dýňová semínka.

**Selen** – ořechy, ovesné vločky, čočka, fazole, chřest, mořské plody, vnitřnosti.

**Vitamin C** – čerstvé ovoce, zelenina, brambory.

**Vitamin E** – obilné klíčky, rostlinné oleje, listová zelenina, mléko, vejce.

**Karoteny** – žlutá, oranžová a červená zelenina a ovoce, listová zelenina.

**Kyselina listová** – droždí, špenát, hlávkové saláty, chřest, rajčata, okurky, obiloviny, játra.

**Vápník** – mléko a mléčné výrobky (především ementál, eidam, parmezán, čedar, gouda, mléko čerstvé, kefírové a acidofilní, jogurty, tvarohy), bílé zelí, brokolice, květák, kapusta, mák, bílé fazole.

### Nutriční opatření

Při stravování je nutno se řídit zásadami zdravé výživy. Strava by se měla skládat především z přirozených surovin, je proto vhodné omezit vysoce průmyslově upravované potraviny a pokrmy. Doporučeno je snížit příjem živočišných tuků a jednoduchých cukrů, zařadit přísun vhodných polysacharidů, zvýšit příjem kvalitních bílkovin (libové maso a ryby, luštěniny, polotučné mléčné výrobky, vejce, sýry), ovoce, zeleniny, ořechů, konzumovat dostatek vlákniny, jídlo nepřesolovat.

#### Doporučení:

- **ovoce** (1–2 porce denně) a **zelenina** (4–6 porcí denně) (nejčastěji čerstvá forma, případně také dušená, zavařovaná, kysaná zelenina),
- **polysacharidy** by měly pokrýt 50 % celkového denního energetického příjmu (nejlépe 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 1× denně ve formě vařené, zapékané nebo bramborové kaše),
- **maso jen libové:** kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží, vepřová a telecí šunka (min. 95 % masa). Nevhodné je vše tučné (včetně vnitřností, uzenářských výrobků, také paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina),
- **mléčné výrobky:** polotučné jogurty, tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry (ne tavené sýry), olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefir, acidofilní mléko, podmáslí,
- **ryby** minimálně 2–3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, lín, platýz), omezit konzumaci dravých ryb (žralok, mečoun, štika, makrela, sumec, bolen, okoun) pro riziko vysokého obsahu těžkých kovů (rtuť), které mohou narušovat hormonální systém ženy,
- **vhodné rostlinné tuky** (řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margaríny (např. Flora Pro Active)) používat **místo nevhodných tuků živočišných**. Omezit máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, kokosový a palmový tuk. **Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** (sušenky s krémovými náplněmi, jemné sladké pečivo (zejména z listového těsta), smažené bramborové lupínky, hranolky),
- **luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) 2–3 porce za týden (příloha, samostatný pokrm, pomazánky, moučnicky),
- **ořechy a semínka** v množství cca 10 g denně (jen v přírodním stavu, bez přidaných olejů, soli a cukru),
- **do pitného režimu** zařazovat především neperlivou vodu, zelené, černé, ovocné i bylinné čaje, zeleninové šťávy, kávu v množství 1–2 šálky denně, alkohol omezeně.

**Vhodné technologické úpravy** potravin jsou 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.

*Mgr. Kateřina Vokounová  
nutriční terapeut*