Sneller zwanger met betere spermakwaliteit

Hebben jullie een kinderwens en lukt het maar niet om zwanger te raken? Meestal wordt er naar de vrouw gewezen, maar in 50% van de gevallen ligt het uitblijven van een zwangerschap bij de man. Voordat je als koppel het traject van vruchtbaarheidsbehandelingen in gaat, is het misschien handig om je leefstijl onder de loep te nemen; daar is vaak nogal wat winst te behalen.

Het geboortecijfer daalt, de spermakwaliteit neemt af en het aantal vruchtbaarheidsbehandelingen, waaronder in-vitrofertilisatie (IVF), intracytoplasmatische sperma injectie (ICSI) en intra-uteriene inseminatie (IUI), nemen toe. Dit is een trend die al jaren gaande is. Toch gaat een vruchtbaarheidsbehandeling zoals IVF niet gepaard zonder gevaren: er is vaak een hoger risico op ontwikkelingsstoornissen, genetische defecten en zelfs een hoger voorkomen van bepaalde soorten kanker. Daarom wordt nu steeds vaker de leefstijl van het onvruchtbare koppel betrokken bij het zwanger raken. Een gezonde leefstijl draagt bij aan een betere spermakwaliteit en een grotere hoeveelheid aan gezonde zaadcellen.

Oorzaken lage spermakwaliteit

Naast elektromagnetische straling van bijvoorbeeld je mobiele telefoon en chemicaliën (zoals pcb's, dioxines of bepaalde pesticiden), kan milieuvervuiling door stoffen met een oestrogeenachtige werking (xeno-oestrogenen) een belangrijke oorzaak zijn van lage spermakwaliteit. Deze stoffen remmen de zaadproductie en verstoren de ontwikkeling van de man tijdens de puberteit. Je vindt ze in cosmetica, maar ook de pil is een behoorlijke bedreiging. Synthetische oestrogenen uit de pil komen via de urine in het toiletwater terecht. Waterzuiveringsinstallatie kunnen deze stoffen niet afbreken en zodoende komen deze stoffen in het drinkwater terecht.

Ook oxidatieve stress, wat kan leiden tot DNA beschadigingen, geeft lage spermakwaliteit. Deze stress ontstaat door ongezonde voeding, overmatig alcoholgebruik, roken, overgewicht, medicijngebruik of lichamelijke-/psychische stress. Maar ook door intensief sporten, luchtvervuiling en te lange blootstelling aan de zon.

Spermakwaliteit verhogen

Oxidatieve stress kun je onder andere tegengaan door als koppel gezonde voeding te eten en drinken die rijk is aan antioxidanten, denk aan groenten en fruit. Sperma bestaat voor een groot deel uit selenium, dit vind je in eieren (vooral de dooier), mosselen, garnalen, noten en zilvervliesrijst.

Je zou ook antioxidanten zoals co-enzym Q10, carnitine, selenium, vitamine E, acetylcysteïne en vitamine C kunnen innemen via supplementen. Of omega 3 vetzuren uit bijvoorbeeld visolie of vlaszaad. Let wel: het heeft tijd nodig voordat de omega 3 vetzuren uit visolie in de zaadcellen terecht komen. En voor het omzetten van de omega 3 vetzuren uit vlaszaad naar omega 3 vetzuren die in vis zitten (EPA en DHA), zijn zink en vitamine B6 nodig. Suppleer nooit in het wilde weg, maar altijd in overleg met een (natuur)arts/-diëtist.

Neem voor meer vruchtbare informatie gerust contact met me op; ik begeleid graag bij het vervullen van jullie kinderwens!

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Een gezonde leefstijl draagt bij aan een betere spermakwaliteit en een grotere hoeveelheid aan gezonde zaadcellen.