

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες



Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Τι είναι γονιμότητα;



Η ικανότητα απόκτησης τέκνου

Ελεύθερες επαφές 2-3 / εβδομάδα

- 85% εγκυμοσύνη σε 12 μήνες
- 15% όχι (50% στους επόμενους 36 μήνες)

Έναρξη διερεύνησης υπογονιμότητας

- Σε 12 μήνες (<35 ετών)
- Σε 6 μήνες (>35 ετών)

(Gnoth et al., 2005)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Πώς μετράται η
γονιμότητα;



Άνδρας

➤ Παράμετροι σπέρματος

➤ Στυτική λειτουργία

Γυναίκα

➤ Ωοθυλακιορρηξία

➤ Γονιμοποίηση

➤ Εμφύτευση

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Χαμηλό βάρος και υπογονιμότητα



Επιδημιολογία

➤ **Ανορεξία 1% μεταξύ 16-18 ετών (ΗΠΑ)**

(Lucas et al., 1992)

Μηχανισμός

➤ **Αμηνόρροια**

(Misra et al., 2012)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Παχυσαρκία και υπογονιμότητα



Επιδημιολογία

➤ 50% των γυναικών (ΗΠΑ) *(Flegal et al., 2002)*

Αιτιολογία

➤ Ποσότητα, ποιότητα τροφής, άσκηση
(Norman et al., 2004)

Μηχανισμός

➤ Ανωθυλακιωρηξία (PCOS), κακή ποιότητα σπέρματος
(Norman et al., 2004)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Παχυσαρκία και υπογονιμότητα



Γυναίκες

➤ Σπερματέγχυση 50% μικρότερη επιτυχία

(Zaadstra et al., 1993)

➤ Εξωσωματική γονιμοποίηση 50% μικρότερη επιτυχία

(Nichols et al., 2003)

➤ Η απώλεια βάρους βελτιώνει τις πιθανότητες ωοθυλακιορρηξίας και κύησης

(Norman et al., 2004)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Παχυσαρκία και υπογονιμότητα



Άνδρες

➤ Συχνότητα ολιγοσπερμίας x3

(Hammound et al., 2008)

➤ Πιθανότητα υπογονιμότητας αυξημένη 35%

(Nquyen et al., 2007)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- **Αλκοόλ**
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Κατανάλωση αλκοόλ και υπογονιμότητα



Γυναίκες

➤ Μεγαλύτερο ποσοστό υπογονιμότητας με μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (3-13 ποτά / εβδ)

(Eggert et al., 2008)

Άνδρες

➤ Χειρότερες παράμετροι σπέρματος με βαριά κατανάλωση αλκοόλ (>13 ποτά / εβδ)

(Klonoff-Cohen, 2005)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Κατανάλωση καφεΐνης και υπογονιμότητα



Γυναίκες

➤ Η κατανάλωση ως 200mg καφεΐνης δεν επηρεάζει τη γονιμότητα

(Parazzini et al., 1997)

Άνδρες

➤ Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η κατανάλωση καφεΐνης επηρεάζει τη γονιμότητα

(Klonoff-Cohen, 2005)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Η «δίαιτα της γονιμότητας»



Nurses' Health Study II,
(N=116.000, 24–42 ετών)

- Λιγότερα τρανς λιπαρά και περισσότερα μονοακόρεστα (**ελαιόλαδο**)
- Λιγότερη πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης και περισσότερη **φυτικής**
- Γαλακτοκομικά με **πλήρη λιπαρά**.
- Πολλές **φυτικές ίνες**
- **Σίδηρος** φυτικής προέλευσης

(Chavarro et al., 2007)

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Ιχνοστοιχεία και γονιμότητα

- Ω-3 Λιπαρά Οξέα (DHA)
- Φολικό οξύ
- Σίδηρος
- Ψευδάργυρος
- Βιταμίνη B
- Βιταμίνη A
- Βιταμίνη C
- Βιταμίνη D
- Βιταμίνη E

(Cetin et al., 2009)



Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Ποιά παρέμβαση
έχει αποδειχτεί
ωφέλιμη



Anderson et al. Preconception lifestyle advice for people with subfertility. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Apr 14;(4).

Σκοπός: Η διερεύνηση της επίδρασης των συμβουλών πριν τη σύλληψη στην πιθανότητα κύησης σε ζευγάρια που προσέρχονται για διερεύνηση υπογονιμότητας

Συμπεράσματα:

- Δεν βρέθηκε καμία τυχαιοποιημένη μελέτη.
- Δεν είναι δυνατό να δοθεί οδηγία.
- Απαιτείται περαιτέρω έρευνα.

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Προσέγγιση υποψήφιων γονέων



Στόχοι

➤ Αναγνώριση κινδύνων για την κύηση

➤ Ενημέρωση (κίνδυνοι-επιλογές)

➤ Παρεμβάσεις με σκοπό το βέλτιστο αποτέλεσμα

Γονιμότητα και διατροφή

- Ορισμοί
- Σωματικό βάρος
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Τροφές
- Οδηγίες

Οδηγίες πριν την εγκυμοσύνη



Γυναίκες

➤ Απόκτηση φυσιολογικού σωματικού βάρους
(Institute of Medicine, 2009)

- Λήψη ω-3 λιπαρών οξέων (DHA) και φολικού οξέος
- Λήψη τροφής με σίδηρο σε συνδυασμό με vit C
- Περιορισμός καφεΐνης
- Περιορισμός αλκοόλ
- Ρύθμιση σακχαρώδους διαβήτη
- Αποφυγή τοξοπλάσμωσης
- Αποφυγή φαινυλαλανίνης (φαινυλκετονουρία)
(Rey et al., 2001, Korenbrot et al., 2002)

Γονιμότητα και διατροφή

- Η σωστή διατροφή είναι διαρκής στόχος ήδη από την περίοδο πριν τη σύλληψη γιατί επηρεάζει καθοριστικά την υγεία.
- Ο γυναικολόγος οφείλει να καθοδηγήσει τη γυναίκα αλλά και το σύντροφό της ώστε να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες του ζευγαριού για τεκνοποίηση.



Ευχαριστώ πολύ