

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Stres niszczy męską płodność

**Długotrwały stres obniża ruchliwość plemników. By zwiększyć szanse na ojcostwo, trzeba wyluzować... i jeść zdrowo, w ten sposób uzupełniając witaminy C, E i B6 oraz mikroelementy - cynk i selen.**

Staraniom o dziecko zawsze towarzyszą wielkie emocje i oczekiwanie, że poczęcie powinno nastąpić dość szybko. Jeśli test ciążowy, pomimo regularnego współżycia bez antykoncepcji (cztery - pięć razy w tygodniu) nie pokazuje pozytywnego wyniku przez dłużej niż rok, czas na wizytę pary u lekarza. Czasami potrzebna jest bowiem interwencja medyczna. Badaniom poddaje się i kobieta, i mężczyzna.

Kiedyś sądzono, że przyczyna niepłodności leży po stronie kobiety. To mit. Czynniki męskie leżą po stronie około 40 -60 proc. niepowodzeń z poczęciem dziecka. Coraz częściej okazuje się, że po

stronie panów podstawą trudności z zajściem pary w ciążę jest zbyt niska liczba plemników w nasieniu, albo/i ich mała ruchliwość.

Przed II wojną światową przeciętny Europejczyk miał prawie dziesięciokrotnie więcej plemników w jednym mililitrze nasienia niż współcześni mężczyźni. Do niedawna za prawidłową liczbę plemników uznawano 20 mln, ale wskutek powiększającego się problemu z jakością nasienia u mężczyzn normy obniżono – za minimum konieczne do zapłodnienia uważa się 14 mln w jednym mililitrze nasienia.

Jakie są przyczyny męskiej niepłodności?

Przyczyną pogarszania się jakości nasienia u mężczyzn może być długotrwały stres – dowodzą badania izraelskich naukowców z Uniwersytetu Ben-Guriona i Centrum Medycznego Soroka. Zaprezentowane niedawno na International Summit on Assisted Reproduction and Genetics wyniki ujawniły bowiem, że stres psychiczny znacząco obniża ruchliwość plemników.

- Stres może generalnie negatywnie wpływać na płodność, ale niewiele jest badań nad wpływem stresu na jakość nasienia. Nasze badania pokazują, że długotrwały stres znacząco na nią wpływa – mówi dr Eliahu Levitas, szef działu in vitro w Centrum Medycznym Soroka.

Jego zespół zajmował się oceną jakości nasienia ponad 10,5 tys. próbek ofiarowanych centrum w latach 2009-2017, w chwilach, gdy w Izraelu trwał pokój. Porównał ją do 659 próbek pobranych w czasie i do dwóch miesięcy po dwóch militarnych konfliktach między Izraelem a Strefą Gazy w 2012 i 2014 roku. Średnia wieku dawców wynosiła 32, a ok. 44 proc. z nich paliło papierosy.

Okazało się, że w okresie wojny, a więc zwiększonego niepokoju wśród mieszkańców Izraela, prawdopodobieństwo kiepskiej ruchliwości plemników było większe o 47 proc. 37 proc. próbek pobranych w tym okresie oznaczało się niską jakością nasienia. Mniejsza ruchliwość plemników przekłada się automatycznie na mniejsze prawdopodobieństwo zapłodnienia.

- Sądzymy, że każdy mężczyzna, który tylko słyszał syreny ostrzegające przed atakiem rakietowym w czasie tego konfliktu, doświadczał stresu przez cały ten dzień a nawet później. Byliśmy jednak zaskoczeni odkryciem, że istnieje powiązanie między poczuciem bezpieczeństwa a jakością nasienia – mówi dr Levitas.

Jak polepszyć jakość nasienia?

Długotrwały stres związany z trudną sytuacją życiową może mieć więc niszczycielski wpływ na ludzkie życie, także to dopiero będące w planach. Jakość nasienia można jednak polepszyć. Jak wynika z ustaleń Anny Jeznach-Steinhagen i Anety Czerwonogrodzkiej-Senczyny, z Zakładu Żywienia Człowieka WUM odpowiednio zbilansowana dieta, połączona w niektórych przypadkach z suplementacją wybranych składników odżywczych, może mieć znaczenie wspomagające w poprawie płodności.

Badaczkę sugerują, że w diecie przyszłego taty powinny się znaleźć:

- L-karnityna — zawarta w mięsie (wołowinie, rybach), przetworach mlecznych i orzechach;
- witamina C — obecna w czerwonych porzeczkach, kiwi, ananasach, melonach, truskawkach, jagodach, pomidorach, brokułach, kapuście, pomarańczach, cytrynach,
- beta-karoten — czyli marchew, szpinak, pomidory, wiśnie, melony, brzoskwinie;
- witamina E — zawarta w oliwie z oliwek, sałacie, orzechach ziemnych, migdałach, kukurydzy, zarodkach pszenicy,
- resweratrol — obecny w czerwonym winie, owocach i soku z czerwonych winogron, orzechach

- ziemnych, granatach i soku z granatów;
- likopen — czyli świeże pomidory, sok pomidorowy, ketchup, koncentrat pomidorowy;
  - koenzym Q10 — makrela, łosoś, sardynki, algi morskie;
  - selen — ryby morskie, pestki dyni, wody mineralne, ziarno pszenicy, owsa, jęczmienia, kukurydzy, brązowy ryż;
  - cynk — szparagi, ziemniaki, grzyby, jaja, śledzie, zarodki i kielki zbóż,
  - N-acetylo-cysteina — produkty mleczne, produkty zbożowe, jaja,
  - witamina B6 — chude mięso, mleko, jaja, produkty zbożowe, drożdże, warzywa (kapusta, zielony groszek, fasolka szparagowa, kalafior, marchew), owoce (banany), orzechy (włoskie, ziemne).

## Różne przyczyny męskiej niepłodności

Powodów z męską niepłodnością jest wiele. Na jakość nasienia wpływa dieta i regularność współżycia. Czynniki, które obniżają płodność to także przyjmowanie anaboliów (może to prowadzić do nieodwracalnych zmian w męskiej płodności), a także palenie tytoniu oraz zarówno siedzący tryb życia jak i... nadmierne uprawianie sportu.

Anna Piotrowska, [zdrowie.pap.pl](http://zdrowie.pap.pl)

<http://laboratoria.net/felieton/28495.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## Partnerzy