

Διατροφή και Γυναικεία Γονιμότητα



Πολλές έρευνες έχουν γίνει για τη μελέτη της επίδρασης των διατροφικών παραγόντων στη γυναικεία γονιμότητα. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι ένα συγκεκριμένο μοντέλο διατροφής προστατεύει τις γυναίκες από διαταραχές στην ωορρηξία, που θεωρείται και κύριο αίτιο για την υπογονιμότητα.

Τι πρέπει να κάνετε:

- **Διατηρείστε ένα σωστό σωματικό βάρος** με Δείκτη Μάζας Σώματος από 18,5 έως 24,9. Γυναίκες με πολύ χαμηλό ή υψηλό σωματικό βάρος παρουσιάζουν προβλήματα ωορρηξίας.

- **Καταναλώστε “καλούς” υδατάνθρακες** και βγάλτε τους επεξεργασμένους από τη διατροφή σας. Καταναλώστε προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά. Η επιλογή υδατανθρακούχων τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες, που απορροφούνται πιο αργά, μπορεί να αυξήσει τη γονιμότητα μέσω του ελέγχου της γλυκόζης στο αίμα και των επιπέδων της ινσουλίνης.

- **Αντικαταστήστε τα κορεσμένα λιπαρά οξέα** από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα μειώνουν την ινσουλिनoαντίσταση και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Καταναλώστε ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, λιπαρά ψάρια.

- **Επιλέξτε φυτικές πρωτεΐνες και αντικαταστήστε με αυτές μέρος των ζωικών πρωτεϊνών.** Θα πρέπει τουλάχιστον το 5% των συνολικών θερμίδων που λαμβάνουμε ημερησίως να προέρχεται από φυτικές πρωτεΐνες. Βάλτε στα γεύματά σας όσπρια, καρπούς και σπόρους.

- **Επιλέξτε παχιά γαλακτοκομικά προϊόντα** όπως πλήρες γάλα, γιαούρτι. Αντικαταστήστε τη μια μερίδα άπαχου γαλακτοκομικού ημερησίως, με μια μερίδα ολόπαχου γαλακτοκομικού.

- **Λάβετε σίδηρο μέσα από φυτικές τροφές.** Η κατανάλωση φυτικών τροφών πλούσιων σε σίδηρο, όπως φασόλια, εμπλουτισμένα ολικής άλεσης δημητριακά, φακές, φαίνεται να βοηθάει τις γυναίκες.

- **Μειώστε την πρόσληψη καφεΐνης.** Μελέτες που έγιναν έδειξαν ότι γυναίκες που κατανάλωναν πολύ καφέ, δηλαδή πάνω από 5 φλιτζάνια ημερησίως καθυστέρησαν να συλλάβουν κατά 9 μήνες σε σύγκριση με γυναίκες που κατανάλωναν λιγότερο καφέ.

- **Προσέξτε τα βότανα και τα συμπληρώματα που λαμβάνετε.** Συμβουλευτείτε το γιατρό σας, καθώς κάποια βότανα όπως η γλυκόριζα ή η εφέδρα (*ephedra sinica*) μπορεί να κάνουν κακό κατά τη διάρκεια μια θεραπείας γονιμότητας.