

**Románia - Magyarország****Mit tehet egy férfi a termékenységeért?**

A férfiak termékenysége egy komplex kérdéskör, amit számos faktor befolyásol. Odafigyeléssel és a megfelelő életvitellel egy férfi is javíthat a termékenységi mutatóin, így elérve azt, hogy a pár termékenysége is javuljon. A kor, az életmód, a testtömeg, a táplálkozás, a testmozgás, és a stressz nagyban befolyásolják a spermiumok minőségét és mennyiségét. Ezeknek a tényezőknek nagy részét befolyásolni tudjuk a megfelelő ismeretek birtokában, így javulhat a nemzőképesség.

**Hogyan javíthatom a várandósság esélyét?**

Egy pár termékenysége nem csak a nőn múlik, hanem a férfi szerepe is meghatározó. A megfelelő tervezéssel és életmóddal a termékenység javítható. A férfi termékenységet befolyásoló tényezők nagy része a női termékenységre is hatással van, ezért érdemes együtt elkezdni az egészséges életmódra való törekvést.

**Hogyan hatnak a káros szenvedélyek a termékenységre?**

Alapvetően a káros szenvedélyek rossz hatással vannak a termékenységre, így ezek kerülésével hozzájárulhatunk ahhoz, hogy hosszútávon megfelelő minőségű és mennyiségű sperma képződjön. Az alkoholfogyasztás csökkenti a tesztoszteronszintet és a spermaszámot, valamint merevedési zavarokat okozhat. A dohányzás a spermiumok száma mellett a motilitásukat (mozgáskészségüket) is csökkenti. A drogfogyasztás pedig maradandó problémákat okoz a termékenységben.

**Miért fontos az egészséges testtömeg, a táplálkozás és a mozgás?**

Az elhízás nem csak a spermaszámot, de a libidót is csökkenti, így nehezítve a reprodukciót. A zsírszövettel körbevett heréket folyamatos melegítés éri, ezáltal károsodik a spermatermelés. Testmozgással és egészséges táplálkozással lehet fokozni a termékenységet, azonban csak akkor, ha nem esünk át a ló túloldalára - ugyanis a túlzott testmozgás és a kóros soványság egyaránt ronthatja a reprodukciós készséget. A testépítéshez használható hormonális szerek és a táplálkozás során nagy mennyiségben bevitt fitoösztrogének (pl. szója tartalmú ételek) károsíthatják a termékenységet. Az egészséges spermaszintézishez fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagbevitel. A mikrotápanyagok, különösképpen a cink, a szelén (magvak, vöröshúsok, belsőségek, tenger gyümölcsei) és a folát (spenót, hüvelyesek, búzacsíra, quinoa) létfontosságú a spermaképzéshez. A többszörösen telítetlen zsírsavak szerepet játszanak a tesztoszteron, azaz a férfi nemi hormon szintézisében.

Ilyen zsírsav például az omega-6 és az omega-3, amelyeket természetes forrásként olajos magvakból, valamint tengeri halakból és lazacból lehet bevinni a szervezetbe. Az antioxidánsok védőpajzsként szolgálnak az oxidatív stressz ellen, így segítik szervezetünket a káros behatásokkal szemben. Antioxidánsként működik a C-vitamin (gyümölcsök, savanyú káposzta, paprika) és az E-vitamin (hidegen sajtolt olajok, diófélék), a szelén (diófélék, halak, hüvelyesek, gabonák), és a koenzim-Q10 (marha- és sertéshús, belsőségek, halak, áfonya, karfiol, brokkoli, avokádó, petrezselyem). Szintén jótékony hatást igazoltak l-karnitin, D-vitamin, illetve magnézium bevitele esetén is. Fontos, hogy ezeket a tápanyagokat lehetőleg változatos, mediterrán jellegű táplálkozással juttassuk be a szervezetbe. Számos vitaminkészítmény kapható, melyek használata segíthet, de 3-6 hónap szedés után legalább 3 hónap szünetet szükséges beiktatni. Igazolták, hogy a túlzott vitamin és antioxidáns-bevitel redukív stresszt okoz, és ronthatja a termékenységet.

### **Mi a hátulütője a rohanó életnek a termékenység szempontjából?**

A rohanó hétköznapiak során a stressz és az alváshiány mindenkinek ismerős lehet. A hosszútávú stressznek való kitettség negatívan hat a spermiumok mozgására és alakjára, valamint a libidót is csökkentheti, ezért érdemes olyan megküzdési stratégiát alkalmazni, amely egészséges módon segít csökkenteni a ránk nehezedő nyomást. Az egészség megtartásához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, melyből átlagosan napi 8 óra lenne szükséges egy felnőtt számára. Az elégtelen alvási szokások összefüggésbe hozhatók az ingadozó tesztoszteronszinttel és a csökkent spermaminóséggel, valamint a herékben lévő oxidatív stresszel. Például az elalvás előtti képernyőidő megnehezíti a pihentető, minőségi alvás elérését, emellett az alváshiány leküzdésére alkalmazott túlzott koffeinfogyasztás pedig a sperma minőségére és DNS-állományára is negatívan hat.

### **Milyen ártalmak érhetnek a mindennapokban?**

Manapság számos olyan mérgező anyagnak vagyunk kitéve, amelyek csökkenthetik a spermaszámot. Ilyen anyagok például a nehézfémek, a növényvédő-, illetve oldószerek. Érdemes tudni, hogy a termékenységre, valamint a hormonháztartásra káros vegyi anyagok többek között a ruhaiparban is előfordulnak - a szabályozások ellenére is. Emiatt elengedhetetlen fontosságú, hogy ruházatunkat megfelelően válasszuk ki, lehetőleg kerüljük a nehezen ellenőrizhető „ultra fast fashion” üzleteket. Az alsónemű vásárlásánál érdemes az anyagösszetételre is odafigyelni. A műszál alsók a herék túlmelegedéséhez vezethetnek, csakúgy, mint az ülésfűtés túlzott használata, a gyakori forróvizes fürdők, valamint a korábban említett elhízás. A szélsőséges hőmérsékletnek való kitettség rossz hatással van a spermaképződésre. Talán nem is gondolnánk, de a mindennap használt telekommunikációs eszközeink folyamatos (nem ionizáló)

sugárzásának való kitettség szintén csökkentheti a spermiumok motilitását és növelheti a DNS-törés kockázatát, tehát érdemes odafigyelni arra, hogy hogyan tároljuk és használjuk mobiltelefonunkat és laptopunkat.

### **Mik a férfi és a női reprodukció hasonlóságai és különbségei?**

A férfi és a női reprodukciós működés nagyban eltér. A nők úgy születnek, hogy az összes petesejtjük kifejlődött már a méhükben, míg a férfiaknak a nemi érésel egyidőben, a pubertás során kezdődik el a spermatermelés, amely a későbbiekben is folyamatos (egy férfi spermakészlete nagyjából háromhavonta újul meg teljesen). Ugyan a nőknek is a pubertás során indul a peteérése, fontos különbség, hogy a termékeny éveik száma kevesebb és a menopauzával (45-50 év körül) be is fejeződik, míg a férfiaknak csupán csökken a reprodukciós képességük. A korábbi közhiedelemmel ellentétben – mely szerint a férfiak termékenysége egész életükben töretlen – a sikeres fogantatás fontos szempontja a férfi életkor is: számos kutatás igazolta, hogy 35-40 év fölött a női petesejtekhez hasonlóan a férfi spermiumok mennyisége és minősége is csökken, valamint növekszik a hímivarsejtekben lévő örökítőanyag töredezettsége. Magasabb apai életkornál megnőhet a spontán vetélés, illetve az utód egyes betegségeinek esélye. Így tudatos családtervezés során érdemes a pár mindkét tagját egyidejűleg figyelembe venni.

### **Miért jó, ha egy férfi is ismeri a női ciklust?**

Az idő szerepe nem csak a családtervezés során fontos, hanem a szexuális aktusok időzítésének tekintetében is. A termékenységi ablakra időzített rendszeres együttlét emeli a megtermékenyítés valószínűségét. Azzal, ha egy férfi megismeri a női nemi ciklust, aktívan hozzájárulhat a sikeres családtervezéshez.

Tudod, hogy a megfelelő időzítéssel fokozhatod termékenységed? Ha pároddal nyitottak vagytok arra, hogy elsajátítsátok a cikluskövetés módszerét, akkor csatlakozzatok és ismerjétek meg a női test működését!

Jelentkezéshez töltsd ki az űrlapot!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxjU968VG\\_WTEUghJ8Ptxk6R-A9boBoaQd9YtgiaUBYdfjCQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxjU968VG_WTEUghJ8Ptxk6R-A9boBoaQd9YtgiaUBYdfjCQ/viewform)



#### Felhasznált szakirodalom

Du Fossé, N. A., van der Hoorn, M.-L. P., van Lith, J. M. M., le Cessie, S., & Lashley, E. L. O. (2020). Advanced paternal age is associated with an increased risk of spontaneous miscarriage: a systematic review and meta-analysis. *Human Reproduction Update*, 26(5), 650-669.

Jimbo, M., Kunisaki, J., Ghaed, M., Yu, V. B. S., Flores, H. A., & Hotaling, J. M. (2022). Fertility in the aging male: a systematic review. *Fertility and Sterility*, 118(6), 1022-1034.

Zafar, M.I., Mills, K.E., Baird, C.D., Jiang, H., Li, H. (2023). Effectiveness of nutritional therapies in male factor infertility treatment: A systematic review and network meta-analysis. *Drugs*, 83(6):531-546.

<https://tudatosvasarlo.hu/fogyasztokat-szennyezik-ruhaipar-vegyszerei/>

