

SUND LIVSSTIL KAN STYRKE FERTILITETEN

Livsstilen kan nedsætte fertiliteten hos både kvinder og mænd. Fysisk aktivitet øger evnen til at få børn, men bør ikke overdrives.

TEKST NILS SJØBERG **FOTO** DESIGNED BY CREATIVEART - FREEPIK.COM

Nedsat frugtbarhed er en folkesygdom. Cirka 10 til 15 procent af de 25-45-årige kvinder og par oplever, at de uden held forsøger at opnå graviditet i en periode på mere end 12 måneder. Ny forskning peger nu på, at en sund og varieret kost er afgørende vigtig, hvis man vil øge muligheden for at kunne få børn.

"Hyppigheden af nedsat frugtbarhed overstiger dermed hyppigheden af andre kroniske sygdomme så som astma, diabetes, psykiske sygdomme, kræft og hjerte-kar-sygdomme i samme aldersgruppe", siger Preben Christensen, direktør ved SPZ Lab i København.

Af den nye rapport, "Forebyggelse af nedsat frugtbarhed", som blev fremlagt kort før jul, fremgår det, at fysisk aktivitet kan forbedre fertiliteten hos både mænd og kvinder. Rapporten fra Vidensråd for Forebygge viser dog også, at den fysiske aktivitet ikke bør overdrives. Den bør derimod reduceres, hvis kvinden har menstruationsforstyrrelser eller lavt BMI.

Rygning bør undlades, hvis der er problemer med fertiliteten. Desuden er en særlig faktor for fertiliteten tidligere infektioner med klamydia og gonorré, som kan give varig skade på æggeledere, bitestikler og øvrige reproduktionsorganer.

VARIERET KOST

Der har de senere år været meget fokus på hormonforstyrrende stoffers effekt på menneskers frugtbarhed.

"Det er uomtvisteligt, at hormonforstyrrende stoffer via madvarer, emballage, beklædning og kosmetik mv. kan have en betydelig effekt, mener Preben Christensen.

Rapporten "Forebyggelse af nedsat frugtbarhed" peger også på, at vi bør komme i gang med at få vores børn, før vi er 30 år, og at det ikke er et projekt, som man skal

udskyde til uddannelsen er gennemført og karrieren er godt i gang.

"Den seneste forskning peger på, at en sund og varieret kost er vigtig, siger han og henviser til Fødevarerstyrelsens anbefalinger.

SODAVAND SKADER

Rapporten viser, at indsatsen for øget sundhed i befolkningen ikke blot drejer sig om den nedsatte fertilitet, men også de forskellige sygdomme, som den barnløse har øget risiko for senere i livet. Således har et dansk studie af mere end 40.000 mænd med nedsat sædkvalitet vist, at de pågældende mænd har øget risiko for en lang række sygdomme. Det gælder blandt andet cancer og hjerte-kar-sygdomme.

"Behandling af den nedsatte fertilitet skal derfor også rettes imod at undgå de alvorlige sygdomme senere i livet", påpeger Preben Christensen og tilføjer.

"Umiddelbart kan det jo komme til at lyde, som et meget kompliceret problem vi står over for. Virkeligheden kan dog vise sig at være langt mere simpel".

Preben Christensen henviser til en undersøgelse blandt flere end 2.500 unge mænd på session. Her blev sædkvaliteten undersøgt samtidig med at mændene udfyldte et omfattende spørgeskema. Studiets resultat viste, at unge mænd, som drikker mere end én liter sodavand om dagen også har øget risiko for nedsat sædkvalitet.

"Her er tale om et stort problem for vores unge generationer, når vi husker, at produkter som juice, ice-tea, Red Bull mv. også skal tælles med. Et andet dansk studie har vist, at indtagelse af mere end én liter sodavand om dagen øger risikoen for diabetes type 2 markant".



Mænd, som drikker mere end én liter sodavand, juice, ice-tea og Red Bull om dagen har øget risiko for nedsat sædkvalitet.

Over 10 procent af de 25-45-årige kvinder og par oplever en periode på mere end 12 måneder uden at blive gravide

Sund og varieret kost er afgørende, hvis man vil øge muligheden for at få børn.

Ny rapport viser, at vi bør få vores børn, før vi er 30 år.

OM EKSPERTEN

Preben Christensen er Ph.D. og direktør ved SPZ Lab, København, samt fertilitetsforsker. Han har forsket inden for fertilitet siden 1992 og de seneste 10 år især arbejdet med nedsat fertilitet hos manden.

