

# Σοφοκλέους in

## Υπάρχουν τροφές που αυξάνουν τη γονιμότητα;

Δημοσιεύθηκε: 16 Νοεμβρίου 2015, 08:19 , Τελευταία Ενημέρωση: 16/11/2015, 08:42

**Συνάντηση με τη γονιμότητα** Είναι αλήθεια ότι, κατά καιρούς, έρχονται στο προσκήνιο διάφορες μελέτες για τροφές που επιδρούν θετικά στη γονιμότητα και των δύο φύλων, όπως ελαϊόλαδο, τρόφιμα με χαμηλό γλυκαμικό δείκτη, γαλακτοκομικά υψηλά σε λιπαρά και πολλές φυτικές ίνες. Τι συχνά επιβεβαιώνεται στις μελέτες;

Όπως τονίζει η **Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου**, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος: «Δεν υπάρχουν τροφές ή μαγικά μενού με τα οποία μπορούμε να εγγυηθούμε ότι μια γυναίκα θα μείνει έγκυος. Ωστόσο, νέες έρευνες δείχνουν ότι η προσθήκη, σε ένα ισορροπημένο μενού, συστατικών που βρίσκουμε σε τροφές όπως το ελαϊόλαδο ή τα φυτικά τρόφιμα μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες».

Επιπλέον, έχουμε φυσικά εργαλεία που συντελούν στην αύξηση της γονιμότητας. «Φαίνεται πως το φυσιολογικό σωματικό βάρος και ο τρόπος ζωής, δηλαδή η φυσική δραστηριότητα, η έλλειψη στρες και το κάπνισμα επιδρούν σημαντικά στη γονιμότητα και των δύο φύλων. Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο κατά τη διαδικασία της γονιμοποίησης και καθόλη τη διάρκεια μιας υγιούς εγκυμοσύνης». Οι τροφές που θεωρούνται σύμμαχοι μας είναι:

### Οι φυτικές πρωτεΐνες

Η μερική αντικατάσταση της πρωτεΐνης πρόσληψης ζωικής προέλευσης με εκείνη φυτικής προέλευσης, έχει φανεί πως μειώνει τον κίνδυνο προβλημάτων υπογονιμότητας μέχρι 50%. «Για παράδειγμα η κινδύνος αποτελεί φυτικό τρόφιμο πλούσιο σε πρωτεΐνες (14%) υψηλής βιολογικής αξίας που προμηθεύει τον οργανισμό με τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του. Αντίθετα, η πλούσια πρωτεΐνη διατροφή αυξάνει την υπογονιμότητα» εξηγεί η κ. Παπαγεωργίου.

### Το ελαϊόλαδο

Για τα μέγιστα οφέλη στη διαδικασία της γονιμοποίησης, πολύ σημαντική είναι η αντικατάσταση των κορεσμάνων με μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Έρευνα του **Πανεπιστημίου Χάρβαρντ**, σε 18.555 γυναίκες, έδειξε πως η κατανάλωση περισσότερων κορεσμάνων έναντι ακόρεστων λιπαρών οξέων διπλασίαζε τον κίνδυνο υπογονιμότητας εξ' αυτίας διαταραχών στον αναπαραγωγικό κύκλο. Εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων ω-3 λιπαρών οξέων είναι το ελαϊόλαδο. Μάλιστα, επιστήμονες από το **Πανεπιστήμιο των Σαουθάμπτον** υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση ω-3 ο αυξάνει τις πιθανότητες πετυχημένης εγκυμοσύνης μετά από IVF κατά 40%. Για να το επιβεβιώσουν συνεχίζουν τις μελέτες τους σε ζευγάρια. Σε κάθε περίπτωση, προτείνεται η αντικατάσταση της μαργαρίνης και των υπόλοιπων ελαίων με ωμό ελαϊόλαδο.

### Τα γαλακτοκομικά υψηλά σε λιπαρά

Φαίνεται πως τα γαλακτοκομικά πλούσια σε λιπαρά προστατεύουν από την εμφάνιση προβλημάτων ωορρηξίας, σε αντίθεση με τα low-fat. Εντάξτε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο τουλάχιστον μια μερίδα γαλακτοκομικού προϊόντος πλούσιου σε λιπαρά.

### Οι τροφές με χαμηλό γλυκαμικό δείκτη

Πέρα από τη χρησιμότητά τους στον έλεγχο των σακχάρων, φαίνεται να βοηθούν και στην αύξηση της γονιμότητας. Τέτοια τρόφιμα είναι τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά. Αποφύγετε τη ζάχαρη, το λευκό ψωμί και τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

\*Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος στην κλινική Cosmetic Derma Medicine