

Tango için iki kişi gereklidir.

Lisa Simon, Uzman Diyetisyen



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

7 çiftten 1'i çocuk sahibi olmakta güçlük yaşıyor. Bu çiftlerin dörtte birinde ise bunun sebebi bilinmiyor. Sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzı doğurganlığı iyileştirmeye yardımcı olabilir.



Erkeğin doğurganlıktaki rolü

Spermin gelişmesi yaklaşık 3 ay sürer. Bu süre içinde anahtar besin maddeleri **çinko** ve **folat**tır.

Çinko kaynakları

Yulaf, baklagiller, tahıllar, tohumlar, sert tofu, avokado

Folat kaynakları

Koyu yeşil yapraklı sebzeler, bezelye, nohut, portakal, takviyeli gıdalar

Sperm oluştuktan sonra kolayca zarar görebilir. Zarardan korunmak için antioksidanlara ihtiyaç vardır. Bu antioksidanlara örnek olarak C ve E vitaminleri, folat, çinko, selenyum ve likopen sayılabilir. Çeşitli meyve, sebze, tam tahıllar, sert kabuklu yemişler ve tohumlar tüketin. Her boşalmada çinko kaybedildiğinden, çinko gereksinimi kadınlardan daha yüksektir (Erkekler 9.5mg, kadınlar 7mg) ve günlük selenyum gereksinimini karşılamak için günde 1-2 adet brezilya fıncığı tüketin. Çinko alımını arttırmanın kolay bir yolu ise her gün bir avuç karışık tohumu (kabak çekirdeği, susam, kenevir) atıştırmak veya yulaf lapasına eklemektir.

Tahıl ve baklagillerin **filizlenmesi** veya **ıslatılması** çinkonun biyoyararlılığını artırır.

D Vitamini

Hamilelik öncesi için şu anda herhangi bir öneri yoktur. Fakat İngiltere'deki tüm yetişkinler için kış aylarında günlük 10µg D3 vitamini takviyesi önerilmektedir ayrıca günün büyük bir kısmını kapalı alanlarda geçiriyorsanız, koyu cilt rengine sahipseniz ve cildinizin büyük bir kısmı kapalıysa yaz aylarında da önerilir.

İpucu: Mantarları pişirmeden önce açık bir pencere kenarında bırakırsanız, kendi D vitamini üretmeye başlayacaklardır.

Folik asit:

Kadınlar için hamilelik öncesi dönemde ve 1. trimesterde takviye çok önemlidir. Folat içeren gıdalar ile birlikte günlük 400µg'lık bir takviye alınmalıdır. Bazı kadınlara daha yüksek dozlar önerilebilir, bu nedenle doktorunuza danışın.

Demir:

Tahıllar, kuru kayısı/hurma, sert kabuklu yemişler, bakliyat gibi besin kaynaklarının artırılması önemlidir. Kadınlar günde 14.8mg, erkeklerse 8.4mg demire ihtiyaç duyar. Emilimi artırmak için, her öğüne ve atıştırmalığa bir C vitamini kaynağı ekleyin (meyve ve/veya sebze gibi). Yemeklerle birlikte çay/kahve/şarap içmekten kaçının ve eğer kalsiyum takviyesi alıyorsanız yemekle beraber değil iki öğün arasında alın. Erkeklerde demir eksikliği, kusurlu sperm hücresi gelişimi, libido kaybı, sperm hasarı ve çiftlerde doğurganlığın azalmasıyla ilişkilidir.

Vücut Ağırlığı:



Kadınlar 20-24 VKI aralığında kalmayı hedeflemelidirler. Hem düşük ağırlık hem de fazla kilo, kadınlarda doğurganlığı azaltabilir ve bebek için risk oluşturabilir. Yüksek VKI'ye sahip erkekler ve kadınlar için vücut ağırlığının %5-10'unu kaybetmek doğurganlığı iyileştirebilir. *VKI: Vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı (kg)/ boy*boy (metre) formülü ile hesaplanır.

İyot:

Tiroid bezinin fonksiyonunda önemli bir mineraldir ve yaşamın ilk 1000 günü (hamileliğin en başından 2. yaş gününe kadar) için önemli bir besin maddesidir. İyot, hamilelik öncesi dönemde folik asit kadar önemlidir. İngiltere'de birçok süt alternatifi (organik markalar hariç) iyotla takviye edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, hamilelik öncesi dönemden emzirmeyi içeren süreç boyunca günlük 150 mcg'lık bir takviye önermektedir (kelp yosunu ile takviye önerilmez).

Esansiyel yağ asitleri:

Hamilelik öncesi dönemde, kadınlar omega-3 ve 6 yağları bakımından zengin bir diyet tüketmelidir. Omega-6 yağlar gıdalarda bol miktarda bulunur, ancak yeterli miktarda omega-3 yağlarını tüketmek önemlidir. Günde bir porsiyon (30 gr) ceviz ve bir porsiyon keten tohumu veya chia tohumu ile bol miktarda koyu yeşil yapraklı sebzeler tüketin.

Günlük olarak alg bazlı bir omega-3 takviyesi de alınabilir; bunun 400-500 mg arasında EPA/DHA içerdiğinden emin olun.



Yiyeceklerin AGE (ilerlemiş glikasyon son ürünü) içeriğini azaltın



AGE'ler genel inflamasyona neden olur, ancak rahim içinde yerel olarak da bulunur ve embriyonun tutunma olasılığını azaltabilir.

Belirli gıdaları yüksek sıcaklıkta kuru ısıda pişirmek AGE'lerin oluşumunu artırır. Özellikle protein ve yağ bakımından yüksek olan hayvansal gıdalar AGE oluşturmaya yatkındır. Et, peynir, yumurta, işlenmiş gıdalar, şekerli içecekler, ekmek kenarları ve tost gibi yiyeceklerde fazla miktarda AGE bulunur.

Beslenmedeki yağlar

Kadınlar için tekli doymamış yağlar (örneğin avokado, zeytin, sert kabuklu meyşler) bakımından zengin diyetler daha yüksek doğurganlık oranları ile ilişkilendirilir.



Erkekler için çoklu doymamış yağlar (örneğin ceviz, ayçiçeği tohumları, soya fasulyesi, tofu) sperm kalitesi ve miktarı için önemlidir.



Stresi Yönetme:



Meditasyon, yoga, nefes teknikleri, hafif egzersiz, refleksoloji ve akupunktur gibi tamamlayıcı terapilerden faydalanılabilir.

Yaşam Tarzı Faktörleri

Sigara içmek, alkol, çevresel kirlenmeler ve enfeksiyonların tümü doğurganlığı kötü yönde etkileyebilir. **Sigarayı bırakın.** Otoritelerinin önerilerini aşmayacak miktarda için ve aşırı içki içmekten kaçının.



Haftada 150 dakika orta yoğunlukta aktiviteyi hedefleyerek **düzenli olarak egzersiz yapın.**

Ev temizlik ürünlerini gözden geçirerek, meyve ve sebzeleri suyla iyice yıkayarak kirlenici maddelere maruz kalımını azaltın.

Alkol

Her iki cinsiyet için de hükümet önerileri; haftada en az iki alkolsüz gün olmak üzere, en fazla birkaç güne yayılmış şekilde haftalık maksimum 14 ünite alkol tüketimidir. 1 ünite = 285 ml %4 bira, 25 ml %40 alkollü içki, 125 ml kadeh şarap.

Hamile kalmaya çalışan kadınlar ideal olarak hamilelik olasılığı nedeniyle bu süreçte içki içmemelidir.

Kafein

Hamile kalmadan önce kafein tüketimini azaltmaya başlamak ve tamamen kesmeyi hedeflemek en iyisidir.

Bazı yaygın içeceklerin yaklaşık kafein oranı:

İçecekler	Kafein İçeriği	mg
1 fincan granül kahve (Nescafe)(200mls)	30-90	
1 fincan filtre kahve (200mls)	80	
1 fincan espresso (60mls)	80	
1 standart americano	120-185	
1 büyük americano	225-370	
1 fincan siyah çay (200mls)	47 (demlendikçe artar)	
1 fincan yeşil çay (200mls)	33	
1 kutu Redbull enerji içeceği	80	
1 kutu Monster enerji içeceği	160	
1 büyük hazır sıcak çikolata	25	

Çocuk sahibi olma denemesi stresli olabilir ve disipline girmek baskı hissettirebilir.

Evin dışında birlikte rahatlamak için zaman ayırmayı, unutmayın, düzenli olarak hoşlandığınız bir şeyi birlikte yapmak için bir randevu gecesi düzenlemeye çalışın. İletişimi teşvik edin; ikinizin de içsel mücadeleler yaşayabileceğinizi ve bunların sizi bunaltmasına izin vermemenin önemli olduğunu unutmayın.

Birbirinize empati yapın ve aynı gemide olduğunuzu unutmayın. Kısırlığın sebebinin çiftlerden biri olduğu ortaya kondu ise kırıcı dil kullanmaktan kaçının. Bu süreçte basit jestler çok önemlidir. Partnerinizin için bir fincan çay yapmak, bir banyo hazırlamak, sevdiği yemeği pişirmek ve ara sıra dinlenme ihtiyaçlarına saygı göstermek.

Doğurganlığı optimize etmek için beslenme ve yaşam tarzınızı değiştirmeye yardımcı olmak için her zaman uzman bir Diyetisyen ile iletişime geçin.

Eğer %100 bitkisel bir diyet takip ediyorsanız, o zaman düzenli ve güvenilir bir B12 kaynağına sahip olmanız gerekecektir.