

TAHAN KA PUNNKÕHTU, ehk KUIDAS TÕSTA FERTIILSUST



Küllli Holsting, toitumisenõustaja

Enamus naisi väldib rasedust suurema osa oma elust, lükates seda üha edasi ja oodates kõigi sobivate asjaolude kokkulangemist. Kurb, kui siis pika ootamise järel rasestumine ei õnnestu. Täna Eestis on lapsesaamine raskendatud hinnanguliselt 15 kuni 20 tuhandel paaril, kellele lisandub igal aastal kuni kolmsada juhtu. Fertiilsus on sõltuv mitmetest asjaoludest - meil füüsilisest, psüühilisest ja toitumuslikust seisundist, samuti keskkondlikest teguritest. Probleemide puhul suunatakse naised reproduktiivmeditsiini osakonda ja mehed meestekliinikusse. Mujal maailmas on ka toitumisteraapia, akupunktuur, refleksoloogia, hiina meditsiin, homoöpaatia, hüpnoteraapia, jooga, taimeravi jms looduslikud meetodid viljatuse ravis levinud valikuteks. Niisuguste teraapiate kasuks räägib

neile iseloomulik holistiline ning samas individuaalne lähenemine.

Erinevad allikad näitavad, et mehepoolne faktor võib olla viljatuse põhjuseks 20-50 protsendil paaridest. Mehe sperma uueneb kiiresti, mees toodab üle 12 miljardi seemneraku kuus, ja tema viljakust mõjutavad seetõttu otseselt igapäevane toitumine ja elustiil. Peamiseks sperma kvaliteedi languse põhjuseks on oksüdatiivne stress, ning seda 30-80 protsendil meestest. Süüdlasteks on suitsetamine, narkootikumid, alkohol, keskkonna toksiidid, vähesportlik eluviis, stress jmt. Stress mõjutab oluliselt sperma hulka ja kvaliteeti meestel, naistel aga ovulatsiooni toimumist ja menstruaaltsükli.

Toitumisteraapia suunalt vaadatuna on oluline just vitamiinide ja mineraalainete tasakaal, see mitte ainult ei aita rasestuda/rasestada, vaid tagab ka ter-

vema ja tugevama beebi sünni. Selleks, et oma suguhormoone rasestumisele häälestada, vajame mineraalainet tsinki, mis koostöös B6-vitamiiniga kontrollib, et suguhormoone toodetaks kehas piisaval hulgal. Tsink parandab sperma liikuvust, tõstab testosteroonitaset ja seksuaalset võimekust. Ka B-grupi vitamiinide ja viljatuse seostele on viimasel ajal suurt tähelepanu pööratud. B-vitamiini varusid organismis tühjendab muuhulgas ka igapäevane stress. B-vitamiinid langetavad hormotsüsteiniitaset (hormotsüsteiin on ainevahetuse kahjulik vaheprodukt), kõrge hormotsüsteiniitase aga võib olla seotud polütsüstiliste munasarjadega ja sperma vähenenud liikuvusega. Tsink on vältimatu komponent umbes 300 ensüümis, raku DNA-s, valgu sünteesis. Iga ejakulatsiooniga kaotab mees umbes 1,4 mg tsinki. Samuti on nii vitamiin B6 kui ka tsink seksuaalse iha tõstjad, siit ka austrite kui tsingirikka toiduaine kultus afrodisiakumina. Kui austrid pole teie lemmiktoit, võtke menüüsse näiteks kõrvitsaseemned, lambaliha, pähklid, muna, lillkapsas, banaan ja brokoli, sealt saate nii eelnimetatud kui ka teisi kasulikke toitaineid.

Hormoonide tootmiseks on lisaks vitamiinidele ja mineraalidele vaja ka asendamatuid rasvhappeid, mida saame eeskätt rasvasest kalast, pähklitest, seemnetest ja oliiviõlist, vähem piima- ja lihatoodetest. Asendamatute rasvhapete alfa-linoleenhape (oomega 3) ja linooleenhape (oomega 6) tasakaal kehas aitab kaasa sperma liikuvusele ja toetab rakumembraanide tervist.

Peale kolmekümnendat sünnipäeva hakkab viljakus oluliselt langema, üha rohkem lisanduvad geneetilised ohud. Aastate vastu me ei saa, kuid saame vananemist aeglustada. Selleks peame piisavalt liikuma, elama tervislikult, vältima kokkupuuteid toksiinidega ning tagama endale võimalikult antioksüdantiderikka menüü. Näiteks vaatles üks 2011. aastal tehtud uuringutest¹ tuntud antioksüdantide E- ja C-vitamiini, seleeni, vitamiin Q10 ja karotenoid astaksantiini mõju fertiilsusele. Tulemused kinnitasid, et nende antioksüdantide toimele meeste sperma

kvaliteet paranes ja naised rasestusid paremini. Ka ainult E- ja C-vitamiiniga tehtud uuringud on näidanud sperma kvaliteedi paranemist. Kvaliteetsperma tootmiseks on oluline oksüdatiivse stressi vähendamine, mida toetab kõige paremini igapäevane erinevat värvi puu- ja köögiviljade söömine.

Paljud seletamatuna näivad viljatustahumid on alguse saanud söömishäiretest või liiga rangest kaalukontrollist. Söömishäireid on täheldatud 17-30 protsendil lastetutest naistest. Kuna rasedusaegne söömishäire võib olla ohtlik ka lootele, siis tuleb häirest vabanemisega tegelda juba enne fertiilsusravi ja võimalikku rasestumist. Ka naiste tippспорт ja ületreenimine võivad rasestumise ebaõnnestumist põhjustada, kuna liigne füüsiline koormus ei jäta organismile selleks piisavalt energiat. Energiapuudus ei pruugi väljenduda kaalulanguses, vaid ainevahetuse aeglustumises ning menstruaatsiooni ärajäämisel. Rasestumisraskused esinevad nii väga kõhnadel kui ka ülekaalulistel naistel.

Ülekaal on üks olulisemaid fertiilsust vähendavaid faktoreid. Ülekaaluliste murekohaks on tihti ebaregulaarne menstruaaltsükkel. Ebasoodsad endokriinoloogilised ja ainevahetuslikud muutused seonduvad eeskätt just vöökoha ümbermõõdu suurenemisega, mistõttu see on tervisele ohtlikum. Naise kaal kipub suureneb koos vanusega, mistõttu keskmise sünnitusea tõustes sagenevad ka lastetus ning rasedusega kaasnevad komplikatsioonid.²

Ülekaal seonduv ka munaraku küpsemis- ja ovulatsioonihäiretega. Mitmetes uuringutes on tõdetud, et kaalu langetamine parandab hormoonide tootmist, menstruaaltsükli ja fertiilsust. Kui lapsesaamise takistuseks on naise ülekaal, siis võib juba 5- kuni 10-protsendine kaalulangus aidata umbes pooltel lastetutest paaridest probleemi ületada.²

Ülekaalulisus, mida peegeldab kehamassiindeks vahemikus 25-29,9, tõstab oluliselt ka raseduse katkemise riski, rääkimata rasvumisest.

Kehamassiindeksi arvutamiseks jagatakse kehakaal kilogrammides pikkuse ruuduga meetrites. Indeks väärtus vahemikus 19-24,9 näitab normaalkaalu, alla selle on tegemist alakaaluga, 30-st aga algab juba rasvumine.

Samas aga ei tohiks kaalu langetamiseks kasutada liigselt rasvavaba dieeti - see häirib hormonaalset tasakaalu veelgi rohkem. Parim lahendus on alustada toitumishäirete abil veresuhkrut tasakaalustava toitumisega. Sellega kaasneb nii kaalulangus kui ka parem hormonaalne tasakaal. Veresuhkrut taseme liigse kõikumisega seostatakse ka polütsüstilisi munasarju.

Toiduallergia ja -talumatus võivad rasestumisprobleemides samuti olulist rolli mängida. Need häired survestavad igapäevaselt naise immuunsüsteemi, keha aga tõlgendab seda kui ebatavalist situatsiooni rasestumiseks ja lapse kandmiseks. Näiteks gluteenitalumatust on seostatud polütsüstiliste munasarjade ja sperma kehva kvaliteediga.³

Kuigi kehaviline viljastamine on paljudele paaridele pääseteeks, peaks rohkem mõtlema fertiilsust ohustavate tegurite vältimisele. Suguhaigused, eriti tasahilju kulgev klamüüdia, mis on levinud just noorte seas, nõrgestavad fertiilsust, tõstavad raseduse katkemise riski ja ohustavad loote arengut.⁴

Kui planeerite rasedust, vältige rafineeritud toidu ja suhkru tarbimist. Eemale peab hoidma alkoholist ja tubakast, rääkimata narkootikumidest, need kahjustava taastumatuid munarakke. Uuringud on näidanud, et ka rohke kofeiin - seda sisaldavad lisaks kohvile ka näiteks tee, šokolaad, koola- ja energiajoogid - vähendab fertiilsust, seega peaks piisama ühest tassist kohvist päevas.

Oluline on järgida igapäevaselt veresuhkrut tasakaalustavat menüüd, hoida toiduvalikus esikohal vitamiinide- ja mineraaliderikkad puu- ja köögiviljad, seemned, pähklid, kaunviljad jm. tervislikud toidud. Lisandina võiks võtta D-vitamiini, mis tõstab sperma kaltsiumisisaldust ja parandab selle liikuvust ning võimet munarakku tungida.

Lõpetada tuleb suitsetamine, harrastada tervislikke eluviise ja jälgida kehakaalu.

Stressi maandamiseks sobivad suurepäraselt jooga, süvahingamine või muud lõõgastustehnikad.

Toome ka näite fertiilsust toetavast menüüst:

Hommiüksööök:

2 (soovitavalt mahe-) muna, viil täisterarukkileiba taimse võidega, lisaks oliiviõliga köögiviljasalat.

Vahepala:

4-6 para- ehk brasiilia pähklit, ½ banaani, peotäis marju.

Lõunasööök:

kanafilee punase oa kastmes. Salatiks võrseid ja idandeid tomati, punase sibula ja basiilikuga. Magustoiduks kolm kaeraküpsist hummuse, oa- või läätsemäärdega.

Vahepala:

maitsestatamata jogurt graanaatõunaseemnete ja kiivitükkestega.

Õhtusööök:

ahjulõhe, kõrvale aurutatud pruun riis. Lisaks värske salat.

Kasutatud kirjandus

1. Moslemi MK, Tavabankikish S. „Selenium-vitamiin E supplementation in infertile men: effect on semen parameters and pregnancy rate“ Int J Gen Med. 2011. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3048346/>
2. Tiitinen A, Rissanen A, Mustajoki P. „Lihavuus ja naise lisääntymisterveys“ Duodecim Lääketieteellinen aikausilehti 2000;116:495 - 501.
3. Zoe Gray „Nutrition and complementary medicine for fertility – an overview“ Advancing Nutrition for Professionals. May 2012, lk 10-12.
4. Leena Anttila „Lapsettomuuden ennaltaehkäisy“ Duodecim Lääketieteellinen aikausilehti 2001, <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo92832.pdf>
5. Holly Taylor „Super Sperm - A case for nutritional optimisation of male fertility“. Advancing Nutrition for Professionals, May 2012, lk 7-9
6. Patrick Holford and Susannah Lawson „Optimum Nutrition Before, During and After Pregnancy“ Piatkus Books, 2007
7. Kristel Ehala-Aleksejev, Kristo Ausmees, Margus Viigimaa. „Ülekaal ja mehe tervis“ ACB Arendus MTÜ 2012.