

# Voeding & gezondheid

## Advies voor man en vrouw met kinderwens

**10 tot 15% van de westerse stellen hebben problemen met zwanger worden. Naar schatting ligt bij 30% van de stellen de oorzaak bij de vrouw, 30% bij de man en bij 30% bij beiden. Bij 10% wordt geen oorzaak gevonden.**

### Zaadcelproductie duurt 10 weken

Mannen en vrouwen kunnen na uitsluiting van deze medische oorzaken zoals verstopte ei- of zaadleiters, wel degelijk zelf iets doen om de kans op zwangerschap te verhogen. Zo verhoogt een goede voedingstoestand en een gezonde leefstijl de kans op zwangerschap. Echter een goede voedingstoestand heb je niet binnen een paar weken. Gedragsverandering duurt minstens enkele maanden. Bovendien hebben eicellen en zaadcellen ook enkele maanden nodig om te rijpen. Om de kwaliteit van ei- en zaadcellen te verhogen zouden de aanstaande ouders dus minstens een half jaar van te voren aandacht aan hun voeding en leefstijl moeten gaan besteden.

### Leefstijl aanpassing voor man en vrouw

Vaak is er voor voeding en leefstijl pas aandacht aan het begin van een zwangerschap en dan alleen bij de aanstaande moeder. Veel vrouwen en mannen weten niet dat je door overgewicht, roken, alcohol en onvolwaardige voeding minder kans hebt om zwanger te worden. Het advies geen alcohol meer te drinken en niet meer te roken geldt dan ook voor beide geslachten, gerekend vanaf enkele maanden voor de conceptie. Daarnaast zijn ook medicijngebruik, toxische (schadelijke) stoffen en straling van invloed op de kwaliteit van ei- en zaadcellen. Het is aan te raden om deze waar mogelijk te vermijden, door bijvoorbeeld mondkapjes te dragen bij het werken met schadelijke stoffen.

### Mediterrane voeding en Hollands dieet

Uit onderzoek blijkt dat gebruik van een mediterrane voeding door zowel de man als de vrouw, de kans op zwangerschap kan verhogen. Een mediterrane voeding wordt gekenmerkt door veel groente en fruit, vis en olijfolie. Foliumzuur en vitamine B12 zijn voor zowel de mannelijke als de vrouwelijke vruchtbaarheid belangrijk, omdat ze een centrale rol spelen in de methylering.



*Andrea van Vuuren is ruim 25 jaar werkzaam in de afdeling natuurvoeding en voedingssupplementen. Zij werkt bij Orthica op de afdeling Scientific Services en houdt zich bezig met de vertaling van de wetenschappelijke informatie achter de Orthica producten naar praktische informatie.*

Opvallend genoeg komt B12 tekort veel voor bij onvruchtbare stellen. Het blijkt dat het gebruik van een typisch traditioneel Hollands dieet dat zich vooral kenmerkt door vlees, veel aardappelen en granen de vruchtbaarheid van de man ten goede komt in de zin dat het aantal zaadcellen meetbaar toeneemt. Vermoedelijk heeft dit te maken met de beschikbaarheid van foliumzuur uit aardappelen en zink uit vlees. Zink is zowel bij mannen als vrouwen belangrijk voor de reproductie, echter het mechanisme is nog onduidelijk.

### Voedingssupplementen

Uit voedselconsumptiepeilingen blijkt dat sommige voedingsstoffen onvoldoende in de voeding van vruchtbare stellen voorkomen. Dit geldt niet alleen voor foliumzuur en vitamine B12, maar ook voor vitamine A, B1, B6, D, de mineralen ijzer, koper en selenium en visvetzuren.

Uit onderzoek naar de relatie tussen voedingsstoffen en de kwaliteit van het mannelijke zaad is naar voren gekomen dat antioxidanten het mannelijke zaad kunnen beschermen. Voorbeelden hiervan zijn vitamine C, E, L-carnitine, co-enzym Q10 en selenium. Ook zijn er kruiden die het libido kunnen ondersteunen, waaronder de wortel van een Peruaans plantje; Maca.

Voor zowel aanstaande moeders als vaders is het daarom aan te raden om naast het tijdig aanpassen van voeding en leefstijl te kiezen voor een voedingssupplement dat speciaal geschikt is voor de man of de vrouw met kinderwens. Voor de vrouw wordt zo'n voedingssupplement gekenmerkt door een multi met extra aandacht voor voldoende foliumzuur, vitamine B12, D en DHA dat zij kan blijven gebruiken gedurende de zwangerschap. Voor de man is de aanwezigheid van voldoende zink, foliumzuur en antioxidanten, zoals vitamine E, co-enzym Q10, N-acetylcysteïne en L-Carnitine van groot belang.