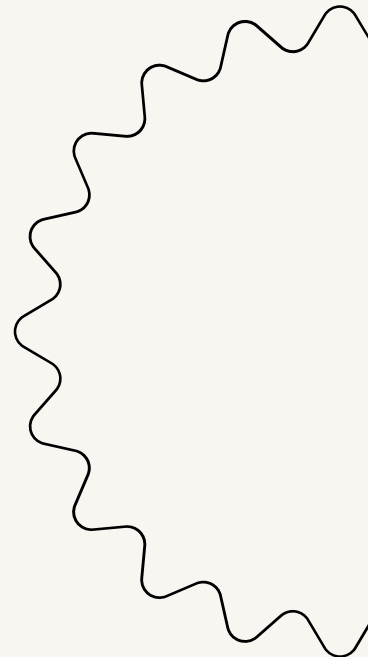
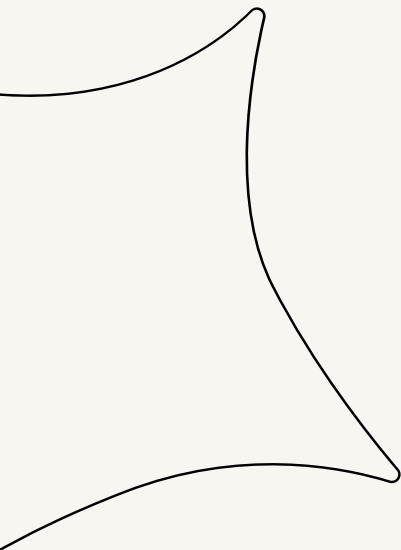
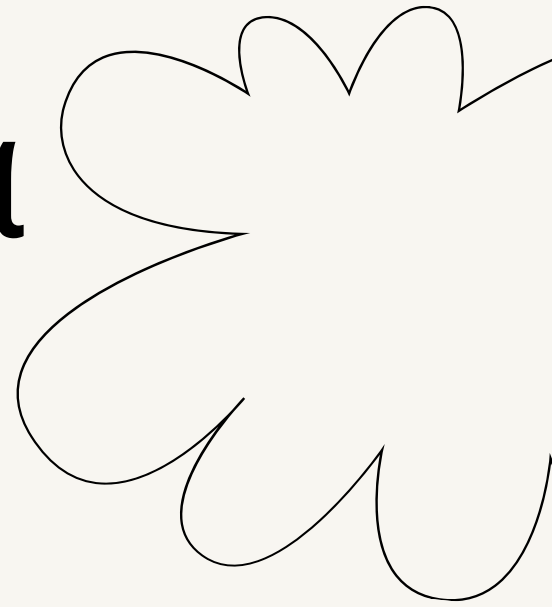


ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ για Γονιμότητα

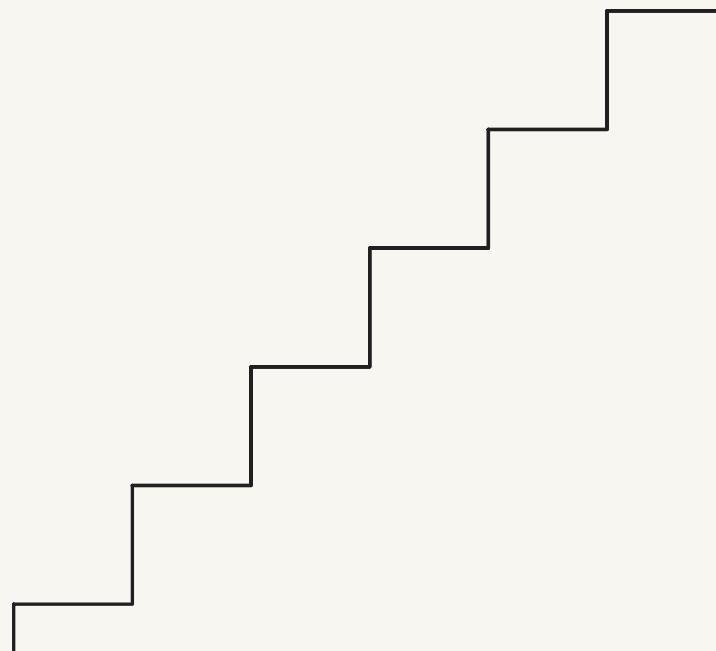
ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC



Περιεχόμενα



- 01 Εισαγωγή
- 02 Συνένζυμο Q10
- 03 Ω-3 Λιπαρά
- 04 Φυλλικό οξύ
- 05 Ψευδάργυρος
- 06 Τι να κρατήσεις
- 07 Βιβλιογραφία
- 08 Ο Διαιτολόγος



Εισαγωγή



ΓΕΙΑ ΣΟΥ, ΕΙΜΑΙ Ο ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

Η γονιμότητα απασχολεί πολλά ζευγάρια που επιδιώκουν να αποκτήσουν παιδιά, και τα **συμπληρώματα διατροφής** έχουν αναδειχθεί ως **ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη βελτίωση της αναπαραγωγικής υγείας.**

Αν και η γενικότερη υγεία, **ο τρόπος ζωής και το υγιές σωματικό βάρος** διαδραματίζουν **σημαντικότερο ρόλο στη γονιμότητα**, τα τελευταία χρόνια **πολυάριθμες έρευνες** έχουν επισημάνει τη σημασία **των βιταμινών, των μετάλλων και άλλων διατροφικών στοιχείων.**

Αυτά συμβάλλουν **στη βελτίωση της ποιότητας των ωαρίων και των σπερματοζωαρίων.** Επιπλέον, βοηθούν **στη ρύθμιση των ορμονικών επιπέδων** και στην υποστήριξη της γενικότερης αναπαραγωγικής λειτουργίας.

Πάμε να ρίξουμε μια ματιά στα συμπληρώματα που φαίνεται να βοηθούν στη γονιμότητα!

Συνένζυμο Q10

(CoQ10)

02

Το **συνένζυμο Q10 (CoQ10)** είναι γνωστό για το ρόλο που διαδραματίζει στη **παραγωγή κυτταρικής ενέργειας**. Ωστόσο, παράλληλα **ισχυρές αντιοξειδωτικές ικανότητες** και έχει αποδειχθεί ότι **ωφελεί τη γονιμότητα** τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Για τις γυναίκες, το CoQ10 **βελτιώνει την ποιότητα των ωαρίων** προστατεύοντας τα ωάρια **από οξειδωτικές βλάβες** και ενισχύοντας τη **λειτουργία των μιτοχονδρίων**, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την **παραγωγή ενέργειας** και την **κυτταρική διαίρεση των ωαρίων** σου.

ΑΝΔΡΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Στους άνδρες, το CoQ10 υποστηρίζει **την υγεία του σπέρματος** βελτιώνοντας τον **αριθμό των σπερματοζωαρίων**, την **κινητικότητα** και τη **συνολική ποιότητα**. Μελέτες δείχνουν ότι η συμπληρωματική χορήγηση CoQ10 μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερα ποσοστά γονιμοποίησης και καλύτερα αποτελέσματα **σε τεχνολογίες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής**, όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση



Ενισχύοντας την κυτταρική ενέργεια, τη κυτταρική διαίρεση και μειώνοντας το οξειδωτικό στρες, το CoQ10 συμβάλλει στη συνολική βελτίωση της αναπαραγωγικής υγείας και στην επιτυχή έκβαση μιας μεθόδου υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ;

Δε χρειάζεται να έχεις **ανεπάρκεια συνενζύμου Q10** για να δεις οφέλη με τη λήψη του. **Συστήνεται η πρόσληψη 100-200 mg ημερησίως.**

Φυσικές Πηγές Συνενζύμου Q10: Σπανάκι, Μπρόκολο
Φιστίκια

Ω-3 Λιπαρά

03

Τα οφέλη των ω-3 συμπληρωμάτων αφορούν κυρίως τις γυναίκες, καθώς φαίνεται να βελτιώνουν την ποιότητα των ωαρίων, να ρυθμίζουν τους εμμηνορροϊκούς κύκλους και να υποστηρίζουν το περιβάλλον της μήτρας.

Οφέλη θα έχεις ακόμη και αν σκοπεύεις να κάνεις **εμφύτευση** καθώς το καλύτερο περιβάλλον της μήτρας μπορεί να διευκολύνει την εμφύτευση και την επίτευξη της εγκυμοσύνης.

Τα ω-3 μειώνουν επίσης τη φλεγμονή, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση ενός υγιούς αναπαραγωγικού συστήματος.

ΑΝΔΡΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Για τους άνδρες, τα ω-3 βελτιώνουν την ποιότητα του σπέρματος, συμπεριλαμβανομένης της κινητικότητας και της μορφολογίας, προστατεύοντας το σπέρμα από οξειδωτικές βλάβες.



Μελέτες δείχνουν ότι η συμπληρωματική χορήγηση ω-3 μπορεί να βελτιώσει τα ποσοστά επιτυχίας των θεραπειών γονιμότητας, όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF) και η ενδομήτρια σπερματέγχυση (IUI).

ΠΟΤΕ ΝΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ;

Στόχευσε σε **1000-2000 mg EPA και DHA συνολικά ημερησίως**. Εάν καλύπτεις ήδη αυτή τη πρόσληψη τότε δεν υπάρχει ανάγκη για συμπλήρωμα.

Φυσικές Πηγές Ω3 Λιπαρών Οξέων: Σολομός, Σαρδέλες
Λιναρόσπορος, Καρύδια

Φυλλικό οξύ

Το φυλλικό οξύ είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη γονιμότητα τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Συγκεκριμένα για τις γυναίκες, τα **επαρκή επίπεδα φυλλικού οξέος** είναι απαραίτητα για την **ωρίμανση υγιών ωαρίων** και την **κανονικότητα της ωορρηξίας**. Ακόμη και μετά τη σύλληψη τα επαρκή επίπεδα είναι κρίσιμα για τη **σωστή κυτταρική διαίρεση** και την **ανάπτυξη του νευρικού σωλήνα** στα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης, **μειώνοντας** τον κίνδυνο εμφάνισης **ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο έμβρυο**.

ΑΝΔΡΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

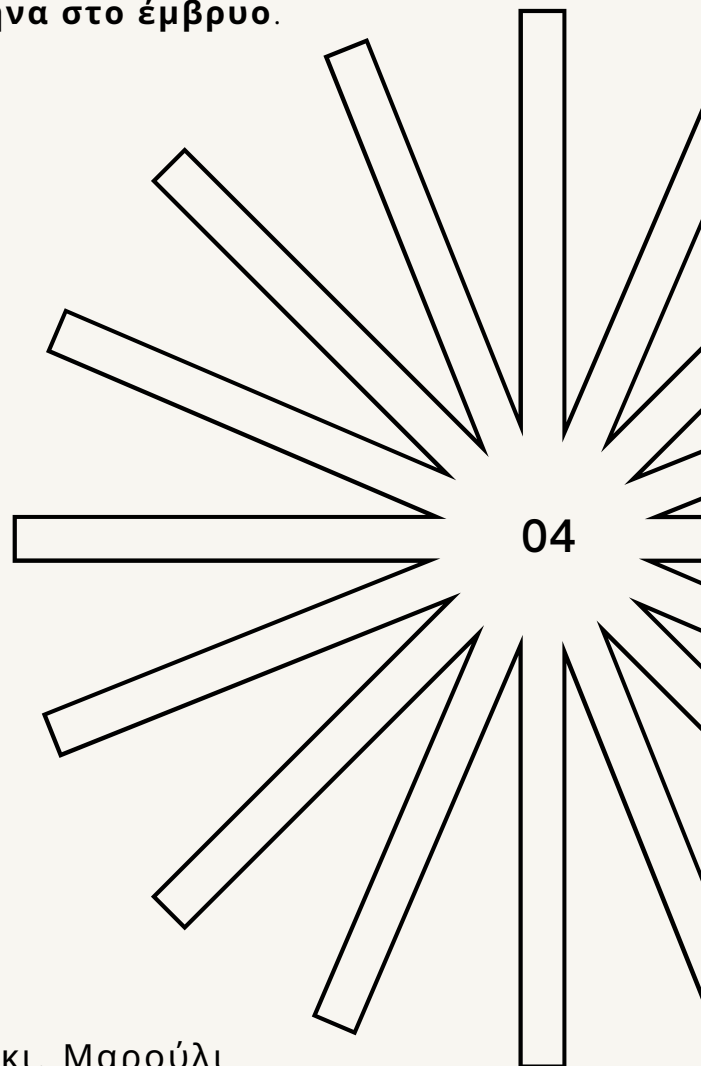
Για τους άνδρες, το φυλλικό οξύ συμβάλλει στην **υγεία του σπέρματος** προάγοντας τη **σύνθεση του DNA** και μειώνοντας τον **κίνδυνο χρωμοσωμικών ανωμαλιών** στο σπέρμα, βελτιώνοντας έτσι **τον αριθμό των σπερματοζωαρίων** και την **κινητικότητα του σπέρματος**.

Συνολικά, η διατήρηση των βέλτιστων επιπέδων φυλλικού οξέος μέσω **συμπληρώματος** μπορεί να **ενισχύσει σημαντικά την αναπαραγωγική υγεία** και να αυξήσει την πιθανότητα σύλληψης.

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ;

Συστήνεται η πρόσληψη 400-800 μg ημερησίως, ιδιαίτερα πριν από την εγκυμοσύνη και κατά τη διάρκεια αυτής.

Φυσικές Πηγές Φυλλικού Οξέος: Σπανάκι, Μαρούλι
Πορτοκάλι, Μπρόκολο



Ψευδάργυρος

Να και ένα συμπλήρωμα που πιθανώς έχει μεγαλύτερα οφέλη για τους άντρες από ό,τι στις γυναίκες όσον αφορά τη γονιμότητα!

ΑΝΔΡΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Ο **ψευδάργυρος** διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη **διατήρηση υγιών επιπέδων της τεστοστερόνης σου**, τα οποία είναι **απαραίτητα για την παραγωγή σπέρματος**.

Συμβάλλει επίσης στην **κινητικότητα του σπέρματος** σου και στη **συνολική ποιότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο χρωμοσωμικών ανωμαλιών**.

Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του ψευδαργύρου προστατεύουν το σπέρμα **από οξειδωτικές βλάβες**, βελτιώνοντας περαιτέρω τη γονιμότητα.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Για τις γυναίκες, ο ψευδάργυρος υποστηρίζει την αναπαραγωγική υγεία **ρυθμίζοντας τα επίπεδα των ορμονών** και εξασφαλίζοντας τη **σωστή ανάπτυξη των ωαρίων**.

Παίζει επίσης ρόλο στην **κυτταρική διαίρεση** και τη **σύνθεση του DNA**, οι οποίες είναι κρίσιμες κατά τη διάρκεια της **πρώιμης εγκυμοσύνης**.

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ;

Συστήνεται η **συνολική πρόσληψη (μαζί με διατροφικές πηγές) 50-100 μg** ιδιαίτερα για τους άντρες. Εάν καλύπτεις ήδη αυτή τη πρόσληψη τότε δεν υπάρχει ανάγκη για συμπλήρωμα.

Φυσικές Πηγές Ψευδαργύρου

Καρύδια Βραζιλίας, Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, Αυγά, Όσπρια

Τι να κρατήσεις

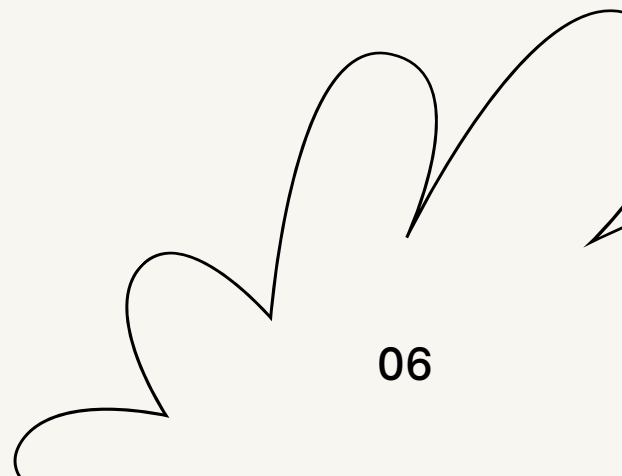
Θυμήσου ότι τα συμπληρώματα έχουν το εξής όνομα για κάποιον λόγο, λειτουργούν **συμπληρωματικά** και **όχι ως αποκλειστική πηγή** για αυτό φρόντισε να έχεις μια ισορροπημένη διατροφή βασισμένη στα χαρακτηριστικά της **Μεσογειακής διατροφής!**

Ο μόνος τρόπος που τα συμπληρώματα μπορούν να σε ωφελήσουν είναι εάν **έχεις κατώτερη ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών** από τη συνιστώμενη, για αυτό φρόντισε **να αξιολογήσεις τα επίπεδα των θρεπτικών συστατικών** στο σώμα σου πριν προβείς σε συμπληρωματική χορήγηση και συμβουλευόσου τον **ειδικευμένο ιατρό ή διατροφολόγο** σου.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ

Ο διατροφολόγος μπορεί να βοηθήσει με πολλαπλούς τρόπους, όπως φροντίζοντας **να βρίσκεσαι στο ιδανικό βάρος για γονιμοποίηση**, ενισχύοντας τις πιθανότητες **σύλληψης**, και βελτιστοποιώντας τα επίπεδα σε θρεπτικά συστατικά παρέχοντας τη **καλύτερη δυνατή διατροφική υποστήριξη**.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bentov, Y., & Casper, R. F. (2013). The aging oocyte—can mitochondrial function be improved? *Fertility and Sterility*, 99(1), 18-22.

Bentov, Y., Yavorska, T., Esfandiari, N., Jurisicova, A., & Casper, R. F. (2011). The use of mitochondrial nutrients to improve the outcome of infertility treatment in older patients. *Fertility and Sterility*, 95(8), 2690-2691.

Colagar, A. H., Marzony, E. T., & Chaichi, M. J. (2009). Zinc levels in seminal plasma are associated with sperm quality in fertile and infert

Ebisch, I. M., Thomas, C. M., Peters, W. H., Braat, D. D., & Steegers-Theunissen, R. P. (2007). The importance of folate, zinc and antioxidants in the pathogenesis and prevention of subfertility. *Human Reproduction Update*, 13(2), 163-174.

Gaskins, A. J., & Chavarro, J. E. (2018). "Diet and fertility: a review." *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 218(4), 379-389. doi:10.1016/j.ajog.2017.08.010

Gaskins, A. J., Toth, T. L., Wright, D. L., Skakkebaek, N. E., & Yding Andersen, C. (2016). Dietary fat and semen quality among men attending a fertility clinic. *Human Reproduction*, 25(2), 453-461.

Hammiche, F., Vujkovic, M., Wijburg, W., de Vries, J. H., Macklon, N. S., & Steegers-Theunissen, R. P. (2011). "Increased preconception omega-3 polyunsaturated fatty acid intake improves embryo morphology." *Fertility and Sterility*, 95(5), 1820-1823. doi:10.1016/j.fertnstert.2010.10.025

Lamers, Y., & MacFarlane, A. J. (2019). Ovarian follicle development during the preconception period: Implications for maternal and child health. *Advances in Nutrition*, 10(6), 998-1001.

Lewin, A., Lavon, H., & Sharan, A. (1999). Effect of coenzyme Q10 on sperm motility and function. *Molecular Aspects of Medicine*, 20, 199-204.

Montjean, D., Entezami, F., Cohen, M., Belloc, S., Dalleac, A., & Menezo, Y. (2013). "Oxidative stress and male infertility: clinical implications." *Gynecologie, Obstetrique & Fertilité*, 41(9), 551-557. doi:10.1016/j.gyobfe.2013.07.003

Nadjarzadeh, A., Sadeghi, M. R., Vafa, M. R., Abedi, A., & Nazem, H. (2014). Coenzyme Q10 improves seminal oxidative defense but does not affect on semen parameters in infertile men. *Journal of Endocrinological Investigation*, 37(11), 1125-1130.

Safarinejad, M. R. (2011). Effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation on semen profile and enzymatic anti-oxidant capacity in infertile men. *International Journal of Andrology*, 34(4), 310-319.

Wong, W. Y., Flik, G., Groenen, P. M., Swinkels, D. W., Thomas, C. M., Copius-Peereboom, J. H., & Steegers-Theunissen, R. P. (2002). The impact of calcium, magnesium, zinc, and copper in blood and seminal plasma on semen parameters in men. *Reproductive Toxicology*, 16(6), 629-637.

Young, S. S., Eskenazi, B., Marchetti, F. M., Block, G., & Wyrobek, A. J. (2008). The association of folate, zinc and antioxidant intake with sperm aneuploidy in healthy men. *Human Reproduction*, 23(5), 1014-1022.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις γενικές «διατροφές» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση! Αξιοποίησε και τα **διατροφικά όπλα** για να πετύχεις το στόχο σου.

→ ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ

Χρεμωνίδου 19-21, Παγκράτι

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

→ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΣΤΑ **SOCIAL**

