

15. 1. 2004

Veźměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Krmte dobře spermie, budou zdravější

Nejen ženy, které chtějí mít dítě, potřebují dostatek kyseliny listové. Nyní nová vědecká studie tvrdí: Prospívá i budoucím otcům. Tento vitamín v kombinaci se zinkem prý může v krátkém čase zdvojnásobit počet zdravých spermií u mužů, kteří mají problémy s oplodněním.

Ženám, které plánují potomka, lékaři už dlouho radí užívat denně nejméně čtyřicet mikrogramů kyseliny listové - významně totiž snižuje riziko poškození plodu.

Vyskytuje se v listové zelenině (hlavně v chřestu, špenátu), v hovězích a vepřových játrech, obsahují ji i vlašské ořechy.

Nyní však přišel holandský vědecký tým z Univerzity v Nijmegenu vedený Regine Steegers-Theunissenovou s další novinkou - optimální výživa bohatá na tento vitamín a zinek může za krátký čas zlepšit i kvalitu spermií. Opravdu je to tak snadné?

Vitamin, placebo

Kolem patnácti procent párů má v dnešní době problémy s početím - a čím dál častěji je to i záležitostí mužů. Když holandští vědci zkoumali účinek užívání kyseliny listové, tohoto vitamínu řady B, srovnávali 107 plodných mužů s těhotnými partnerkami se 103 muži, kteří mají s oplodněním partnerky problémy a po několik let se neúspěšně pokoušejí o početí.

Dobrovolníci poskytli vzorky semene a krve. Všichni měli podobnou úroveň kyseliny listové i zinku v krvi a nikdo z nich netrpěl jejich nedostatkem. Avšak muži se sníženou schopností reprodukce měli jen mezi pěti až dvaceti miliony buněk spermií v mililitru semene, zatímco nejplodnější muži jich měli přes 20 milionů. (Právě dvacet milionů spermií v jednom mililitru ejakulátu je hranice, pod níž se stává pro muže zplodění potomka velmi komplikovaným problémem.)

Všichni muži pak byli rozděleni do čtyř skupin. Každá skupina dostala k užívání na dobu 26 týdnů jinou kombinaci doplňků ke stravě: zinek a placebo; kyselinu listovou a placebo; zinek a kyselinu listovou a konečně čtvrtá skupina pojídala pouze dvě tablety placeba. A výsledek?

Spermie a výživa

Po dvaceti šesti týdnech muži opět odevzdali vzorky semene a krve. U většiny mužů se neprojevil žádná změna. Avšak u mužů se sníženým množstvím spermií, v případě, že užívali jak kyselinu listovou, tak zinek, narostl počet spermií v ejakulátu o 74 procent!

„I když množství spermií kolísá, ovlivňuje je rozhodně celá řada faktorů, mezi jinými rozhodně i výživa,“ dodává odborník na asistovanou reprodukci Tonko Mardešić ze sanatoria Pronatal. Nicméně zatím neexistuje žádný lék, který by statisticky prokazatelně zlepšoval jejich tvorbu.

Ani autoři studie nevědí, proč se zrovna kombinace kyseliny listové a zinku při jejich výzkumu projevila takovým zlepšením kvality spermatu. Ale bioložka Steegers-Theunissenová se domnívá, že to souvisí s podstatnou rolí výživy v syntéze DNA a bílkovin. „Ne že by se náhle situace plodných a neplodných mužů vyrovnala, nicméně každé zvýšení šance na úspěch při reprodukci se počítá,“ ohodnotila výsledky pokusu v časopise New Scientist.

Američtí vědci již před časem dokázali, že spermie ničí nedostatek vitamínu C - a to zejména u kuřáků. Výsledky této studie tak přinesly další informace o tom, že snížené množství spermií a jejich

kvalita může souviset i s nedostatkem kyseliny listové.

Podle lékařů záleží na zdravé stravě vůbec a každý by si měl jídelníček doplňovat stravou o vitamíny a minerály. Co se týče kyseliny listové, její dostatečné množství přináší tělu ještě i další užitek - snižuje riziko dědičného onemocnění karcinomem tlustého střeva, srdečního infarktu a mrtvice. Další studie ostatně nedávno na myších prokázala, že tato kyselina může snížit i riziko Alzheimerovy choroby.

Zdroj: www.idnes.cz

© EPRAVO.CZ - Sběrka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz