

نقش تغذیه در پسرزایی و دخترزایی؛ آری یا خیر؟

گروه بهداشت و درمان "[مادران ودختران](#)" / بنابر اعلام پژوهشگاه ابن سینا، دکتر [لادن گیاهی](#) - متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره ضرورت توجه به تغذیه در سلامت باروری و درمان ناباروری گفت: از آنجا که کیفیت و کمیت دریافت غذایی ما بر روی عملکرد تک تک سلولهای بدن، سیستم عصبی، سیستم هورمونی و ایمنولوژیک که برای حفظ قدرت باروری سالم ضروری است، تاثیر می‌گذارد. کیفیت و کمیت تغذیه همانگونه که بر روند پیری بسیاری از سلولهای بدن موثر است بر روند پیری سلولهای مرتبط با باروری هم، در بلند مدت تاثیر گذار است.

وی افزود: شاید نقش تغذیه در بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و بیماریهای مزمن دیگر بیشتر جا افتاده است اما دقیقاً نقش تغذیه در افزایش شیوع ناباروری به همان دلایل شناخته شده در بیماریهای دیگر نیز مهم است. امروز به خوبی می‌دانیم الگوی مصرف غذایی نقش مهمی در پاسخهای هورمونی موثر در درمان ناباروری دارد. نوع دریافت پروتئین کربوهیدرات و چربی‌ها، میزان و نسبت بین دریافت پروتئین کربوهیدرات و چربی، ضرورت تطابق زمانی دریافت غذا با تغییرات هورمونی در طی شبانه روز، وضعیت دریافت املاح و وضعیت آنتی‌اکسیدانها و افزایش شیوع چاقی از سنبل بلوغ از عوامل تاثیرگذار بر سلامت باروری هستند.

وی ادامه داد: امروز شواهد علمی مهمی نه تنها نشان دهنده تاثیر تغذیه کوتاه مدت زوجین بر کیفیت اسپرم، بلوغ تخمک، کیفیت نطفه، لانه‌گزینی است بلکه تاثیر تغذیه بین نسلی را نیز در این مورد بسیار مهم می‌دانند. ضمن آنکه تغذیه دوران بارداری یک خانم نقش کلیدی در مهندسی سلامت فرزند او در آینده دارد. پروژه‌های بزرگی که در دنیا تأثیرات [تغذیه دوران جنینی](#) را بر روی سلامت نسل آینده و بروز بیماری‌های مزمن بررسی می‌کنند به‌خوبی تأثیر تغذیه در دوران پیش از جنینی و جنینی را بر نتیجه بارداری و نسبت جمعیتی پسر و دختر نشان می‌دهند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره اینکه آیا مسئله تغذیه جایگاه لازم را در حوزه درمان ناباروری به خود اختصاص داده است؟

گفت: در چند سال اخیر تلاش‌های زیادی برای طرح این موضوع شده است اما مردم و حتی متخصصین آن مقدار که نقش تغذیه را در بیماری‌های قلب و عروق و دیابت و پوکی استخوان می‌شناسند، کمتر در مورد ناباروری می‌شناسند شاید یکی از دلایل آن، افزایش شیوع ناباروری در صده اخیر نسبت به صده های قبل است. در حال حاضر نیز نقش تغذیه در سلامت باروری بیشتر با چاقی و لاغری شاخته می‌شود؛ در حالیکه ارتباط چاقی با ناباروری همه داستان نقش تغذیه در سلامت باروری نیست. چنانچه موضوع تغذیه در سلامت باروری از سطح تغذیه جامعه تا سطح مطالعات سلولی مولکولی مورد توجه قرار گیرد، هم در کاهش شیوع ناباروری در کشور و هم در بهبود نتایج درمان ناباروری اتفاقات بهتری خواهد افتاد.



وی درباره ضرورت مشاوره تغذیه در روند درمان ناباروری و بهترین زمان برای انجام مشاوره تغذیه برای زوج‌های نابارور گفت: انجام مشاوره تغذیه برای زوج‌های نابارور از همان زمان شروع درمان ناباروری مهم است زیرا با یک غربالگری ساده تغذیه و شناسایی الگوهای نامطلوب موثر تغذیه بر باروری، با آموزش و مداخلات صحیح و شخصی سازی شده می‌توان شانس موفقیت درمان ناباروری را افزایش داد. کم نیستند خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک که با اصلاح الگوی غذایی بدون نیاز به درمان‌های پیچیده به طور طبیعی بارداری می‌شوند. بعلاوه سلامت تغذیه در حین بارداری بر [سلامت مادر](#) و جنین اثرات مهمی دارد که باز در این مورد نیز شاخص وزن به تنهایی بیانگر داشتن تغذیه بهینه نیست.

این متخصص تغذیه افزود: توجه به سن، علت ناباروری، سایر بیماری‌های همراه، اقدامات قبلی انجام شده برای باروری، شرح حال دقیق پزشکی از خود فرد و در برخی موارد سوابق پزشکی خانوادگی، رژیم دارویی تجویز شده برای بیمار، مدت زمان تخمین زده شده تا شروع سیکل درمان ناباروری و شروع بارداری، وضعیت گوارشی و بسیار بسیار مهم شرایط روحی و روانی فرد تجربیات فرد و باورهای او نسبت به تغذیه و باروری و باز بسیار مهم شرایط فرهنگی، اقتصادی و سلیقه

غذایی همه باید مور توجه قرار گیرد.

وی درباره نقش تغذیه در تعیین جنسیت فرزند و اینکه آیا از نظر علم تغذیه، رژیم غذایی در تعیین جنسیت جنین مؤثر است یا خیر، گفت: به طور کلی مطالعات انجام شده در انسان در این خصوص بسیار محدودند و بیشتر اطلاعاتی که در خصوص تعادل یونها و اسیدپه مطرح است، برآمده از مطالعات حیوانی است. آنچه می‌توان بر اساس شواهد علمی با قطعیت در خصوص تعیین جنسیت گفت، افزایش شانس فرزند پسر در صورت دریافت کالری مناسب در وعده صبح و رساندن وضعیت متابولیکی مادر به شرایط بهینه است. مطالعات اپیدمیولوژیک و جمعیت‌شناسی نیز تأیید می‌کنند که گرسنگی‌های طولانی‌مدت، مثلاً در دوران جنگ و قحطی، شانس تولد نوزاد پسر را کاهش می‌دهد و به عبارت دیگر، چنانچه تعادل انرژی در مادر منفی باشد، شانس داشتن فرزند پسر در او کاهش می‌یابد. در واقع، کفایت دریافت انرژی وجود مقدار کافی گلوکز و به حداقل رسیدن نوسانات قند خون، برای لانه‌گزینی جنین پسر مهم است و به نظر می‌آید جنین پسر سیگنال‌هایی را به مادر صادر می‌کند که نیاز انرژی پایه را افزایش می‌دهد. بنابراین، در صورتی که عادات غذایی مادر، مانند حذف یک وعده غذایی، سیگنال‌های گرسنگی را صادر کند، فرزند پسر شانس بقای کمتری خواهد داشت.

این متخصص تغذیه در پاسخ به این سوال که آیا این شواهد محدود می‌تواند مبنای توصیه‌ها و رژیم‌های متداول در فضای مجازی برای پسرزایی و دخترزایی قرار گیرد، گفت: قطعاً یافته‌های موجود نمی‌تواند اساس توصیه به مردم باشد، اما متأسفانه این روزها دادن یک لیست بخور و نخور، بدون سند و مدرک علمی به زوج‌هایی که قصد تعیین جنسیت دارند، بسیار رایج است. در حالی که این توصیه‌ها نه تنها ارتباطی با افزایش شانس باروری جنین با جنسیت دلخواه ندارد، بلکه بدن مادر را با کمبودهای خاصی مواجه می‌کند. لازم است بدانیم هیچ رژیم غذایی یکسانی برای افراد مختلف وجود ندارد، زیرا رژیم غذایی بهینه باید بر اساس وضعیت فعلی و شرایط هر زوج، به صورت اختصاصی تنظیم شود.

وی همچنین در پاسخ به این سوال که آیا رژیم‌هایی که فقط بر کاهش وزن و شمارش کالری دریافتی متمرکزند، رژیم مناسبی برای حفظ سلامت باروری محسوب می‌شوند؟ گفت: این سوال دو بخش بسیار مهم دارد؛ اول آنکه هر رژیم کاهش وزنی شانس موفقیت باروری را نه تنها افزایش نمی‌دهد بلکه برخی رژیم‌های کاهش وزن سیستم هورمونی، عصبی، ایمنی بدن را برای شروع بارداری مختل می‌کنند و اگر خانم در فرایند

باردار شدن مشکلی پیدا نکند کمبودهای غذایی که در فرایند رژیم گرفتن غلط داشته بر سلامت بارداری او و جنینش تاثیر می گذارد. سریع کم کردن وزن، گرسنگی کشیدن های طولانی، حذف منابع مهم ویتامین ها و مواد معدنی به بهانه کاهش وزن این روزها متأسفانه استفاده ناصحیح از رژیم های کتوژنیک و اینترنتی رژیم های باشگاهی که بر فروش مکمل ها تمرکز دارند همگی سلامت باروری بانوان را تهدید می کند.

این متخصص تغذیه در این باره افزود: نکته این است که محاسبه کالری تنها بخشی از فرایند تنظیم برنامه غذایی است؛ چه بسا شما دقیقا کالری دریافتی خود را به درستی محاسبه و محدود کنید اما در آن محدوده کالری، نسبت صحیح مواد مغذی که برای حمایت باروری و سلامت باروری مهم است را دریافت نکنید. کالری شماری بدون داشتن دانش صحیح تغذیه بسیار افراد را به اشتباه می اندازد و همین عدم نسبت صحیح دریافت مواد مغذی باعث افت متابولیسم، پیری زودتر تخمک ها و عدم گذاری مطلوب و بارداری مطلوب می گردد.



وی در پاسخ به این سوال که یکی از توصیه های رایج تغذیه ای، کاهش دریافت قند و کربوهیدرات های ساده است. آیا این توصیه ها در حوزه ارتقاء سلامت باروری نیز کاربرد دارد؟ نیز گفت: ابتدا لازم است این نکته را یادآور شوم که امروزه تحقیقات تغذیه و باروری صرفا بر یک ماده غذایی یا تکنوترینت متمرکز نیست، بلکه محور مطالعات، بررسی ارتباط الگوهای غذایی با باروری و ناباروری است. در مورد کربوهیدرات ها نیز مطالعات جالبی در خصوص میزان کل کربوهیدرات رژیمی و نسبت آن با پروتئین و چربی های دریافتی و همچنین نوع کربوهیدرات دریافتی و ارتباطی که رعایت این نسبت ها می تواند با متابولیسم و قدرت باروری داشته باشد، انجام شده است. به طور خلاصه می توان گفت، اگر دریافت قندهای ساده به گونه ای باشد که به تشدید مقاومت به انسولین بینجامد، می تواند تاثیر سوء بر باروری داشته

باشد. ارتباط مقاومت به انسولین با اختلالات مرتبط با ناباروری به ویژه اختلالات تخمک گذاری کاملاً اثبات شده است.

این متخصص تغذیه درباره تبلیغ مکملی با عنوان ژل رویال در فضای مجازی و تاثیر آن در تقویت باروری، گفت: از گذشته‌های بسیار دور ژل رویال، به‌عنوان یک ماده درمانی مؤثر برای بهبود باروری زنان و مردان مطرح شده است. ژل رویال منبع طبیعی اسیدهای آمینه و ویتامین‌های A, C, D, E و B است و در واقع یک آنتی‌اکسیدان عالی است. اما اینکه دقیقاً چه دوزی از ژل رویال برای چه مدت می‌تواند کمک‌کننده قدرت باروری در خانم‌ها باشد نیازمند انجام مطالعات بیشتر است. ژل رویال خالص بسیار گران است و متأسفانه خیلی از مکمل‌هایی که به اسم ژل رویال فروخته می‌شوند دارای مقدار بسیار ناچیزی ژل رویال هستند و هزینه فایده مصرف آن برای افراد توجیه ندارد. بر فرض فردی ژل رویال هم به عنوان آنتی‌اکسیدان عالی دریافت کرد اما اگر کلی‌الگوهای نامطلوب افزایش‌دهنده ترکیبات کسیدان در بدن داشته باشد، ژل رویال کمک‌مورد انتظار را نمی‌کند. این موضوع در مورد همه مکمل‌های کمک باروری صدق می‌کند؛ یعنی مصرف مکمل بدون اصلاح الگو و ترکیب مصرف غذایی اصلاح روشهای طبخ و زمان بندی صحیح دریافت غذا نمی‌تواند تاثیر مورد انتظار را در افزایش احتمال باروری داشته باشد.

وی در پایان صحبت‌هایش گفت: امیدوارم نقش تغذیه از پیشگیری تا درمان باروری فراتر از بحث چاقی، لاغری برای مردم و متخصصین شناخته شود. آنچه همواره بر آن تاکید می‌کنم خرد تغذیه است. آنچه ما را به سلامت می‌رساند داشتن تعادل تغذیه برپایه خرد تغذیه است. بسیار امیدوارم همسو با پیشرفت روش‌های نوین درمان ناباروی نظیر سلول درمانی و استفاده از سلولهای بنیادی، نقش تغذیه برای ما در عملکرد سلولهای بنیادی و موفقیت درمان باروری در این حوزه تخصصی نیز شناخته شود.