

A diéta szerepe a meddőség kezelésében

Közzétéve: 08 június 2012 Szerk

A nőgyógyászati rendellenességek kizárása után, vagy a vizsgálatokkal egy időben gyakran felmerül, hogy a meddőség háttérben hormonális probléma áll. A hormonrendszer eltéréseit pedig gyakran a helytelen táplálkozás, vagy a túlsúly okozza.



Alapvető vizsgálatok



Ha a meddőség problémája felmerül, már egy vérvétel is sokat elárulhat a háttérben álló betegségekről, elváltozásokról.

- Egy egyszerű vérvétellel számos hormon szintjét lehet ellenőrizni mindkét félnél, ebből már kiderülhet például, ha baj van az agyalapi miriggyel, a petefészekkel, a pajzsmiriggyel vagy a mellékvesével – magyarázza dr. Bérczy Judit endokrinológus, a [Budai Endokrinközpont](#) főorvosa. Hormonális problémára figyelmeztethet még a túlzott szőrnövekedés, vagy férfiaknál a szőrzet hiánya, nőknél a tejsorgás, amikor nem szoptatnak.

Lelki bajok és testi betegségek

A holisztikus szemléletű orvoslás elvei alapján a hormonális problémák kutatása mellett fontos, hogy a sikertelen próbálkozások háttérben álló lelki és életmódbeli okokat is vizsgáljuk. A meddőség kivizsgálása során ezért ugyanilyen fontos számomra a részletes kikérdezés – hangsúlyozza a főorvosnő.

A beteggel történő beszélgetés során utánajárok azoknak a magánéleti és munkahelyi nehézségeknek, amelyeket a szervezetnek naponta le kell küzdenie, tolerálnia, szabályoznia kell. Talán furcsán hangozhat, de a kikérdezésnek ki kell terjednie még a székelési szokásokra is, hiszen ebből is fény derülhet a gyenge emésztésre, vagy például a krónikus székrekedés segítheti a petefészek rendellenességek (cysták) kialakulását, és a pajzsmirigy problémák is okozhatnak székelési gondokat és együtt járhatnak kismencedei kóros folyamatokkal

Túlsúly és meddőség



Az elhízás számos betegség rizikófaktora, így hozzájárulhat a meddőségi problémák megjelenéséhez is. A nem megfelelő táplálkozás és a mozgásszegény életmód következményeként jelentkező, szabad szemmel is jól látható zsírpárnák kialakulása mellett ugyanis a szervezetben is változások következnek be.

A helytelen életmód következtében a hasüregben található, a belső szerveket körbevevő zsigeri zsírok mennyisége is megnő. A zsigeri zsírok pedig számtalan kedvezőtlen folyamat beindítására képesek, többek közt olyan anyagokat választanak ki, amelyek krónikus gyulladást idéznek elő a szervezetben. Az elhízást tehát alacsony fokú, idült gyulladásos állapot jellemzi. Ez a gyulladás pedig oka, vagy következménye is lehet olyan betegségeknek, mint a szív-és érrendszeri betegségek, a diabétesz, vagy épp a meddőség.

Megfelelő étrend

A várandósságra való felkészülés időszakában a nyilvánvalóan mellőzendő dolgokon kívül, mint a cigaretta vagy az alkohol, problémát okozhat még

a túlzott tejfogyasztás is. Manapság egyre többen küzdenek laktóz-intoleranciával, illetve tejallergiával. Emögött az áll, hogy a tejben lévő kazein lebontásáért felelős kazeináz nevű enzim termelődése csecsemőkor után folyamatosan csökken, így a tej megemésztése igen energiaigényes folyamat és még nyálkaképződéssel is jár. Betegségek esetén a szervezet öngyógyításra törekszik azáltal, hogy az energiáit nem a gyomrot megterhelő ételek emésztésére, hanem a betegség leküzdésére fordítja, de a túlzott tejfogyasztással épp ezt, a gyógyuláshoz szükséges energiát vonjuk el a szervezetünkől.

A fehérje és a szénhidrát egyidejűleg történő elfogyasztása szintén nagy energia-elvonással jár. Kerülendő ezért például a jól ismert rántott hús, burgonyapürével menü is. Köretként válasszunk inkább zöldségeket, főzelékféléket.

Mellőzendő továbbá minden olyan ételmyszer, vagy étkezési szokás, amely a szervezetben erjedési folyamatot indíthat el. Ennek érdekében nem javasolt a gyümölcsöt az étkezés végén fogyasztani, ezeket mindig önállóan, például tízóraiként együk. A szervezet egyensúlyának visszaállításához javasolt mellőznünk az izfokozók használatát, s az inzulinrezisztenciához vezető, gyorsan felszívódó szénhidrátokban gazdag táplálkozást, a túlzott cukorfogyasztást.

A böjt ereje

A meddőség kezelése során elérni kívánt testsúlycsökkenéshez a böjt is hatékony segítséget nyújthat. Segítségével megalapozzuk, hogy salakanyagoktól, mérgeanyagoktól mentesüljön a szervezet, így az élettani funkciók szabályozása egyensúlyba jön. Ez segítheti a menstruációs zavarok oldását, hatására az inzulinrezisztencia javul, megszűnhet.

A böjt a testi-lelki működésre egyaránt pozitív hatással van, a hangulati élet kiegyenlítettebbé válik, a lelki terhek megoldása elindul, a szervezet stressztűrő képessége nő. Sok esetben ez az állapot már önmagában is jelentősen növeli a fogantatás esélyét.