



12.06.2018

Paulina Ryglowska-Stopka ([https://plodnosc.pl/autor/paulina\\_ryglowska/](https://plodnosc.pl/autor/paulina_ryglowska/))

## Dieta bogata w żelazo zamiast pomóc, może zaszkodzić męskiej płodności

**Hemochromatoza, czyli nadmierne przyswajanie żelaza z jedzenia czy suplementów diety, to choroba metaboliczna, która w znacznym stopniu wpływa na męską płodność. W tym przypadku dieta bogata w żelazo, tak często zalecana niepłodnym mężczyznom, może spowodować skutek odwrotny do zamierzonego.**

Dieta bogata w żelazo poprawi męską płodność – takie zdanie można wielokrotnie przeczytać czy usłyszeć w kontekście leczenia męskiej niepłodności. I o ile to prawda, że niedobory tego pierwiastka mogą w znacznym stopniu wpływać na słabe parametry nasienia, o tyle ważniejsze jest, by przed zastosowaniem diety bogatej w żelazo albo suplementacji tego pierwiastka, zrobić dokładne badania. Może się bowiem okazać, że to nie niedobór, a nadmiar jest przyczyną obniżonego libido, dysfunkcji seksualnych czy poważnych problemów z płodnością. Czym jest hemochromatoza i jak wpływa na jakość plemników, pytamy specjalistów leczenia niepłodności.

### Jak nadmiar żelaza może wpływać na jakość nasienia?

Hemochromatoza jest chorobą metaboliczną polegającą na nadmiernym gromadzeniu się żelaza w organizmie w postaci tzw. hemosyderyny. Udowodniono, że nadmiar tego pierwiastka może podtrzymywać stres oksydacyjny (<https://plodnosc.pl/plemniki-pod-presja-i-w-stresie-oto-powazna-przyczyna-meskiej-nieplodnosci/>), prowadząc do produkcji wolnych rodników. Zaburzają one proces produkcji spermy, czyli spermatogenezę, a także mają destrukcyjny wpływ na komórki jąder. W konsekwencji obserwuje się zmniejszoną liczbę plemników w nasieniu (a nawet azoospermie – brak plemników), a także obniżoną ich ruchliwość oraz nieprawidłową morfologię. W zaawansowanej hemochromatozie może dojść nawet do uszkodzenia przysadki mózgowej, powodując zaburzenia hormonalne.

### Jakie mogą być przyczyny hemochromatozy?

Wszystko zależy od typu występującej hemochromatozy. W przypadku pierwotnej (wrodzonej) hemochromatozy przyczyną jest mutacja genetyczna, natomiast wtórna hemochromatoza może być spowodowana zarówno przez choroby wrodzone tj: talasemie, mukowiscydozę, jak i choroby nabyte tj.: przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu C, stłuszczenie wątroby, alkoholowa choroba wątroby.

**WARTO WIEDZIEĆ:** Objawami hemochromatozy mogą być: chroniczne zmęczenie, zapalenie stawów, marskość wątroby, zapalenie skóry, zapalenie pęcherza, cukrzyca typu 2, impotencja, obniżone libido, ból brzucha, biegunki, stany depresyjne, arytmia serca.

### Co można zrobić, aby pozbyć się nadmiaru żelaza i poprawić jakość nasienia?

Przy stwierdzonym nadmiarze żelaza bardzo ważną rolę odgrywa dieta. Zaleca się eliminację produktów bogatych w żelazo – głównie czerwonego mięsa, podrobów, szpinaku, a także unikanie alkoholu, który wspomaga przyswajanie żelaza. W niektórych przypadkach stosuje się preparaty chelatujące żelazo.

W diecie oprócz produktów pochodzenia zwierzęcego (cielęcina, jajka, wołowina, podroby), które są źródłem żelaza hemowego, należy również unikać produktów roślinnych zawierających żelazo niehemowe, które co prawda wchłania się gorzej, ale w przypadku hemochromatozy może również znacząco wpływać na podwyższenie jego poziomu we krwi.

Do produktów tych należą m. in. komosa ryżowa, amarantus, niełuskany sezam, suszone owoce, algi morskie – szczególnie spirulina i chlorella w postaci suplementów diety oraz pokrzywa wchodząca w skład wielu herbat ziołowych.

Jeżeli w menu znajdują się już produkty bogate w żelazo, należy nie spożywać ich łącznie z produktami bogatymi w witaminę C (m. in. cytrusy, papryka, natka pietruszki, aronia), która poprawia jego wchłanianie.

Warto pamiętać również o substancjach, które hamują wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. Należą do nich między innymi substancje taninowe znajdujące się w kawie i herbacie, kwas fitynowy występujący np. w płatkach owsianych oraz nasionach roślin strączkowych, duże ilości błonnika pokarmowego, nadmiar cynku (pestki dyni, migdały), a także fosforany, białka kazeinowe i serwatki zawarte w mleku i jego przetworach. Produkty te powinny znajdować się w codziennej diecie, dzięki czemu wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego będzie zredukowane.

### Czy zalecenia, by dieta niepłodnych była bogata w żelazo, to niebezpieczna rutyna?

Niedobory żelaza w przypadku mężczyzn nie są obecnie częstym problemem.

W zdecydowanej większości mężczyźni stosują dietę bogatą w mięso i jego przetwory, jajka i inne produkty bogate w żelazo, dlatego nie należy z góry proponować pacjentom diety bogatej w żelazo, dopóki faktycznie nie sprawdzimy jego poziomu w organizmie. Żelazo, owszem, jest niezbędnym pierwiastkiem w naszym organizmie, jednak jego nadmiar może mieć bardzo groźne konsekwencje dla płodności.

Z uwagi na jego reaktywność i stymulowanie produkcji wolnych rodników, uszkadza narządy, a przy znacznym przekroczeniu norm może doprowadzić nawet do ich niewydolności. Kumuluje się w szczególności w wątrobie, trzustce, przyczyniając się do rozwoju marskości wątroby oraz cukrzycy typu 2.

### Jakie badania w pierwszej kolejności powinien wykonać mężczyzna przed przystąpieniem do leczenia niepłodności – badanie nasienia czy określenie poziomu żelaza i innych pierwiastków?

Przeprowadzone badania wykazały znaczny związek pomiędzy suplementami antyoksydacyjnymi a parametrami nasienia. Podawanie suplementów, takich jak L-karnityna, selen, witamina C i witamina E może prowadzić do poprawy koncentracji, ruchliwości oraz morfologii plemników, a czasami nawet do zmniejszenia poziomu fragmentacji DNA.

**Przeczytaj:** Jak poprawić jakość nasienia – skuteczny sposób dla par starających się o dziecko (<https://plodnosc.pl/jak-poprawic-jakosc-plemnikow-sposob-ktory-stosuje-wiele-par-starajacych-sie-o-ciaze/>)

Zawsze przed wprowadzeniem terapii dietetycznej zaleca się wykonanie badań, które szczegółowo określą poziom poszczególnych składników mineralnych mających wpływ na jakość nasienia. Wtedy w razie konieczności wprowadza się odpowiednią suplementację. Należy jednak stwierdzić, iż w diagnostyce leczenia niepłodności najpierw należy wykonać badanie nasienia i w zależności od uzyskanych wyników zlecić ewentualnie dodatkowe badania.

### Konsultacja medyczna:

**Mgr Magdalena Imiołek:** embriolog kliniczny, diagnosta laboratoryjny- Centrum Medyczne Angelius Provita

**Mgr Małgorzata Siedlarek:** dietetyk, Centrum Medyczne Angelius Provita

**Dr n. med. Grzegorz Mańka:** lekarz, specjalista ginekolog-położnik, specjalista endokrynologii ginekologicznej i rozrodczości- Centrum Medyczne Angelius Provita



**Paulina Ryglowska-Stopka**

([https://plodnosc.pl/autor/paulina\\_ryglowska/](https://plodnosc.pl/autor/paulina_ryglowska/))

Autorka książki (jako Laura Lis) "Moje in vitro. Historia prawdziwa", w której pisze, że cuda się zdarzają i nigdy nie należy tracić nadziei.



**Niepłodni Razem**

Polubiono 6.7 tys. polubienia