

Natuurlijke hulp bij mannelijke onvruchtbaarheid

Steeds meer koppels in onze samenleving hebben moeilijkheden om kinderen te krijgen. En waar enkele decennia geleden de oorzaak daarvan bijna uitsluitend bij de vrouw werd gezocht, blijkt tegenwoordig bij onvruchtbare koppels de oorzaak voor 40 % geheel of gedeeltelijk bij de man te liggen. Overrompeling door toxische stoffen zoals xeno-oestrogenen via milieu en voeding, verkeerde voedingsgewoonten en de toename van ioniserende stralingen zijn daar zeker niet vreemd aan. Welke natuurlijke maatregelen kunnen bij mannelijke onvruchtbaarheid genomen worden?

Te weinig, abnormale vorm, niet vitaal

Bij het overgrote deel van onvruchtbare mannen treft men in het sperma **te weinig zaadcellen** vast in aantal, terwijl er bovendien **teveel zaadcellen anatomische afwijkingen vertonen of een te lage beweeglijkheid hebben**. Volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) spreekt men van "subfertiliteit" of **verminderde vruchtbaarheid als er minder dan 20 miljoen zaadcellen per ml zaadvocht worden geteld. Minstens 30 % van de spermatozoïden moet bovendien een normale vorm en beweeglijkheid hebben**, een aantal dat ook heel vaak niet wordt gehaald.

Oorzaken

In een aantal zeldzame gevallen is er bij mannelijke onvruchtbaarheid een heel specifieke onderliggende oorzaak zoals een **hormonale stoornis, een onderliggende chronische ziekte, een kwetsuur van de teelballen, een erfelijke afwijking, een niet ingedaalde teelbal (cryptorchidie), een infectie van de urinewegen of bijballen, vernauwingen of vergroeiingen in de zaadkanalen, het doorgemaakt hebben van een ontsteking van de testikels door bof of het vertonen van varicocele**. In dit laatste geval is er sprake van **spataders of een abnormale uitzetting van aderen** die het bloed van de testikels afvoeren, waardoor er een slechte bloedcirculatie en een te hoge lokale temperatuur in de testikels heerst. In al deze gevallen dringt zich uiteraard een specifieke benadering op en is de behandeling door een gespecialiseerde arts onontbeerlijk. Maar het moet gezegd: in de meeste gevallen ligt de oorzaak van een verminderde mannelijke vruchtbaarheid in **verkeerde voedingsgewoonten, een slechte levenswijze of teveel invloed van toxische stoffen uit milieu en voeding**. We gaan in dit artikel dieper in op de natuurlijke maatregelen die bij deze vorm van mannelijke onvruchtbaarheid kunnen genomen worden.

Algemene adviezen:

Er zijn een aantal algemene tips die al kunnen helpen de kwaliteit van het sperma te verbeteren. Zoals ervoor zorgen dat er een **ideale temperatuur in de testikels** heerst en erop toezien dat er **zo weinig mogelijk schadelijke substanties** uit het milieu de vitaliteit en de structuur van spermacellen aantasten of het hormonaal evenwicht ontwrichten.

❶ **Vermijd verhitting van de teelballen:** voor een goede productie van vitale spermacellen is het belangrijk dat de temperatuur van de testikels iets lager is dan de lichaamstemperatuur; ideaal is 33° C. Daarom zitten trouwens de testikels in een balzak buiten het lichaam. Het nemen van hete baden, hete douches en sauna's en het werken bij grote hitte (hoogovens, lassen...) moeten daarom zoveel mogelijk vermeden worden. Ook het dragen van strakke

broeken en spannende onderbroeken is uit af te raden; losse boxershorts en broeken verdienen de absolute voorkeur. Vergeet ook niet dat het werken met een laptop op de schoot een hitte van wel 70° C kan uitstralen en massief zaadcellen kan vernietigen.

- ❷ **Vermijd roken en sigarettenrook:** dit vermindert niet alleen de bloedcirculatie naar de testikels, er komen met ondermeer polycyclische aromatische koolwaterstoffen, alifatische koolwaterstoffen, heterocyclische stikstof- en zwavelverbindingen, anilinen, fenolen en lood tal van toxische stoffen in het bloed terecht, die de kwaliteit en het aantal van de spermacellen negatief beïnvloeden.
- ❸ **Vermijd zoveel mogelijk contact met toxische stoffen zoals zware metalen en xeno-oestrogenen (synthetische, vreemde oestrogenen) uit het milieu en werkomstandigheden:** verven, lakken, detergenten, uitlaatgassen, plastics, bestrijdingsmiddelen uit de landbouw..... Een haaranalyse kan uitsluitsel geven of de belasting door zware metalen te groot is.
- ❹ **Vermijd zoveel mogelijk elektromagnetische stralingen:** hoogspanningsmasten, draadloos internet, GSM, scans, röntgenstralingen...
- ❺ **Neem meer lichaamsbeweging:** dit verbetert de spermakwaliteit, ondermeer door een betere doorbloeding van de testikels
- ❻ **Vraag aan uw arts of bepaalde geneesmiddelen die U inneemt, niet bijdragen tot onvruchtbaarheid.** Zo kunnen maagmedicijnen als cimetidine en ranitidine het aantal spermacellen verlagen. Chemotherapeutische medicijnen remmen uiteraard heel sterk de zaadproductie af.
- ❼ **Hou ermee rekening dat bepaalde kunstmatige glijmiddelen nefast kunnen zijn** voor de kwaliteit van het sperma of voor het bereiken van de baarmoeder door spermacellen
- ❽ **Marihuana en cocaïne** verlagen het aantal spermacellen
- ❾ **Vermijd onnodige stress en leer beter om te gaan met stress** door technieken zoals ademhalingsoefeningen, autogene training, yoga....
- ❿ **Nog een nuttige tip:** na 2 à 3 dagen seksuele onthouding, wordt het hoogste aantal spermacellen in het sperma bereikt. Een frequentie van één maal vrijen om de drie dagen zou het meest kans bieden op een zwangerschap. Langdurige onthouding in de orde van een maand, leidt tot een stuk minder vruchtbaar sperma.

Ondersteunende voedingsadviezen

Ook het aanpassen van de voeding kan heel wat gunstige resultaten opleveren voor de spermakwaliteit. Er dient vooral een accent gelegd te worden op **de aanvoer van meer beschermende antioxidanten, meer omega-3-vetzuren en het vermijden van ondermeer transvetten en alle mogelijke storen stoffen in verwerkte voedingsmiddelen**. Alleen al de basismaatregel van **meer verse groenten en fruit** op het menu te zetten, heeft al menig koppel geholpen.

Af te raden

- ❶ **Alle “slechte” vetten**, want voor de vitaliteit en beweeglijkheid van spermacellen is een goede vetzuursamenstelling van de celmembranen zeer belangrijk:
- ❶ **al geraffineerde en niet koudgeperste oliën** en alle voedingsmiddelen waarin deze verwerkt zitten
- ❶ **alle bronnen van geharde/gehydrogeneerde vetten** en dus van transvetzuren zoals margarine, klassieke mayonaise, dressings, sauzen, kant- en klaar maaltijden, fast food, frieten, chips, bereide vleeswaren (charcuterie), pizza, koek, gebak
- ❶ **alle oliën met meervoudig onverzadigde vetzuren die een verhitting (bakken, frituren) hebben ondergaan, met vorming van transvetzuren en peroxiden:** verhitte lijnzaad-, koolzaad-, zonnebloem-, mais-, soja-, saffloer-, sesam- of arachideolie...
- ❶ **Een overmaat van omega-6-vetzuren:** bijna iedereen in onze westerse leefwereld heeft te weinig omega-3-vetzuren in het lichaam en bijna elke man dus een gebrek aan omega-3-vetzuren in de celmembranen van de spermacellen. Daarom wordt aangeraden oliën, rijk aan omega-6-vetzuren, te beperken: maisolie, sojaolie, saffloerolie, zonnebloemolie...
- ❶ **Voedingsgewassen uit de reguliere landbouw met herbiciden-, fungiciden- en insecticidenresidu’s:** deze stoffen fungeren als vrije radicalen die de kwaliteit van spermacellen aantasten ofwel hebben ze als “xeno-oestrogenen” (onnatuurlijke, vreemde oestrogenen) een “feminiserend” effect op de man met een mindere spermaproductie
- ❶ **Vlees van dubieuze kwaliteit, omdat die een grote kans heeft van xeno-oestrogenen zoals DES-derivaten te bevatten.**
- ❶ **Gezuiverd drinkwater, waarvan aangetoond is dat het de xeno-oestrogenen DES** (soms nog gebruikt in de veeteelt), DDT (ver-

boden bij ons, maar bereikt ons nog via tropische producten) en **nonylfenolen** (weekmakers in plastics, gevormd uit ontvetters en detergerenten) **bevat.**

- ❶ **Verwerkte voedingsmiddelen met conserveermiddelen, kleurstoffen en andere voedingsadditieven:** deze stoffen fungeren als vrije radicalen die de kwaliteit van spermacellen aantasten
- ❶ **Alcohol:** overdreven gebruik verlaagt duidelijk het aantal spermacellen; ondermeer door een negatieve invloed op het zinkgehalte en op het testosterongehalte
- ❶ **Alle bronnen van geraffineerde suiker:** geraffineerde suiker is een nutriëntenrover, die sneller een gebrek aan voor de fertiliteit belangrijke voedingsstoffen doet ontstaan (zink, selenium, vitamines B.....)
- ❶ **Bereide vleeswaren, charcuterie, worst, vette vleeswaren**
- ❶ **Witmeelproducten**
- ❶ **Alle voedingsmiddelen, waarvoor men intolerant is.** Zo kan het vermijden van gluten in geval van glutenintolerantie soms de vruchtbaarheid van subfertiele mannen opmerkelijk verbeteren

Aan te raden

- ❶ **Volop biologische groenten en fruit:** als topbronnen van antioxidanten, zonder herbiciden, fungiciden of pesticiden, bieden zij de meeste bescherming tegen alle mogelijke vrije radicalen, die het aantal, de vorm en de vitaliteit van spermacellen negatief beïnvloeden.
- ❶ **Omega-3-vetzuren (vooral docosahexaeenzuur of DHA is een structureel onderdeel van de celmembranen van spermacellen):**
 - Lijnzaad en lijnzaadolie, koolzaadolie, perilla-olie, walnoten en -olie, groene groenten: bronnen van ALA of alfa-linoleenzuur, dat voor een beperkt deel kan worden omgezet tot DHA in het lichaam
 - vette vis (zalm, makreel, sardines, ansjovis, haring, tonijn): bron-

Kruiden

Er bestaan heel wat kruiden, die om diverse redenen kunnen ingezet worden bij mannelijke infertiliteit. Voorop staan zeker de knol van maca of Peruviaanse ginseng en andere “adaptogene” kruiden.

- ❶ **Maca of Peruviaanse ginseng (*Lepidium peruvianum*):** naast de uitzonderlijke voedingswaarde en de algemeen versterkende werking van deze bijzondere, op grote hoogte gekweekte knol, kon de Peruviaanse Dr. Chacon aantonen dat maca een stimulerende werking heeft op de geslachtsklieren. Voor de stimulerende werking op de mannelijke en vrouwelijke geslachtsklieren zijn vooral de vier in maca voorkomende glucosinolaten verantwoordelijk: macaïne 1, macaïne 2, macaïne 3 en macaïne 4. Er werd ondermeer een duidelijke positieve invloed op de spermatogenese (aanmaak van spermatozoiden) vastgesteld. Toediening van zowel 1500 als 3000 mg droogextract van maca gedurende 4 maand bij mannelijke vrijwilligers tussen 22 en 44 toonde aan dat zowel het spermavolume, het aantal spermatozoiden per ejaculatie als de beweeglijkheid van de spermatozoiden toenam.
- ❶ **Adaptogene of versterkende kruiden** zoals Eleutherococcus of Siberische ginseng (*Eleutherococcus senticosus*), Ginseng (*Panax ginseng*), Ashwaganda of Indische ginseng (*Withania somnifera*), Rhodiola of rozenwortel (*Rhodiola rosea*): helpen ondermeer het hormonale evenwicht te herstellen en bevorderen zo de productie van testosteron, wat de spermakwaliteit ten goede komt
- ❶ **Chlorella pyrenoidosa (Chlorella):** is een zeer sterke ontgifter van zware metalen en andere toxische stoffen, vult tekorten aan, is rijk aan aminozuren en nucleïne-zuren
- ❶ **Tarwekiemolie (*Triticum sativum*):** bevat met de component “octacosanol” een stof die de hormoonproductie bevordert en is tevens een zeer rijke bron van tocoferolen (vitamines E), antioxidanten, die de spermacellen beschermen en ook de zuurstofvoor-

ziening in de testikels bevorderen. Maar als bron van vooral het omega-6-vetzuur linolzuur moeten we er wel bij vermelden, dat er best omega-3-vetzuren van een goede kwaliteit mee worden gecombineerd, omdat anders de balans omega-3/omega-6-vetzuren nog meer uit evenwicht kan raken

- ❶ **Lijnzaadolie (*Linum usitatissimum*) en Perilla-olie (*Perilla frutescens*):** als bronnen van het omega-3-vetzuur ALA of alfa-linoleenzuur, een precursor van DHA of docosahexaeenzuur, het voor de beweeglijkheid van de zaadcellen zo belangrijke omega-3-vetzuur. We moeten er wel bij vermelden dat heel wat mensen onvoldoende ALA omzetten in DHA, zodat bij hen beter onmiddellijk DHA wordt gegeven via algenolie of visolie (zie verder)
- ❶ **Bernagie-olie (*Borago officinalis*) en Oenothera biennis (Teunisbloemolie):** dit zijn vrij rijke bronnen van het bijzondere omega-6-vetzuur GLA of gammalinoleenzuur, dat kan helpen de hormonale balans beter in evenwicht te brengen. Maar als bron van vooral omega-6-vetzuren moeten we er wel bij vermelden, dat er best omega-3-vetzuren van een goede kwaliteit mee worden gecombineerd, omdat anders de balans omega-3/omega-6-vetzuren nog meer uit evenwicht kan raken
- ❶ **Zegepalm of Sabal (*Serenoa repens*), Sarsaparilla (*Smilax officinalis*), Gotu kola (*Centella asiatica*), Tribulus (*Tribulus terrestris*):** hebben vanwege uiteenlopende redenen een positieve invloed op de bijnier en het testosterongehalte en zouden zo de aanmaak van spermatozoiden bevorderen
- ❶ **Mariadistel (*Silybum marianum*) en andere leverkruiden zoals Artisjokblad (*Cynara scolymus*), Curcuma (*Curcuma xanthorrhiza*) en Paardenbloem (*Taraxacum officinale*):** bevorderen de leverontgiftiging en helpen toxische stoffen te neutraliseren en uit te scheiden
- ❶ **Gefermenteerde knoflook (*Allium sativum*) en Ginkgo (*Ginkgo biloba*):** verbeteren de doorbloeding van de testikels

nen van DHA (en EPA, dat in DHA kan omgezet worden); enkele malen per week op het menu zetten

- ▶ **Pompoenpitten:** zijn niet alleen een bron van het omega-3-vetzuur ALA, ook een goede bron van zink
- ▶ **Voldoende kwaliteitseiwit:** noten en zaden, gevogelte, vis, peulvruchten, mager kwaliteitsvlees
- ▶ **Volle granen**

Nuttige voedingssupplementen

Ook goed gekozen voedingssupplementen kunnen de vruchtbaarheid gunstig beïnvloeden. Voorop staan alle vitamines en mineralen, die ondermeer door hun antioxidantwerking, bijdragen tot een betere vruchtbaarheid. Verder zijn ook de essentiële omega-3-vetzuren van groot belang.

▶ Antioxidanten:

- **Astaxanthine:** deze tot de carotenoiden behorende vitamine is een zeer sterk antioxidant, die de vrij radicalenschade aan de spermatozoïden sterk kan afremmen
- **Selenium:** is niet alleen een onderdeel van antioxidantenzymen, die bescherming bieden tegen schadelijke vrije radicalen; een gebrek aan selenium leidt tot een verminderd aantal spermacellen en wordt gelinkt aan infertiliteit bij de man
- **Vitamine E (tocoferolen en tocotrienolen):** zijn niet alleen belangrijke antioxidanten die de vetzuren in de celmembranen van spermacellen beschermen tegen oxidatieve schade, ze verbeteren ook de zuurstofvoorziening in de testikels en ondersteunen de hormoonproductie
- **Vitamine C en bioflavonoïden:** deze antioxidanten zijn ook belangrijk voor de aanmaak van de spermacellen; zij verhogen de beweeglijkheid ervan en verminderen het "samenklonteren" van spermatozoïden

- **Ubiquinol:** van deze actiefste vorm van co-enzyme Q10, toegediend in voldoende hoge doses, stelde men zowel een toename vast in aantal als beweeglijkheid van spermatozoïden bij subfertiele mannen
- **Vitamine A of carotenoiden:** naast antioxidanten, zijn deze stoffen ook belangrijk voor een goede functie van de klieren zoals de testikels
- **Glutathion en precursoren daarvan als N-acetylcysteïne (NAC) en methionine:** niet alleen beschermende antioxidanten, bevorderen ook de leverontgiftiging en helpen toxische stoffen te neutraliseren en uit te scheiden

- ▶ **Omega-3-vetzuren:** vooral DHA is een structurele component van de "staart" van de spermatozoïden, die ze beter doet "zwemmen". Er kan ook gebruik gemaakt worden van DHA-rijke visolie, maar beter is nog een DHA-rijke algenolie, waar eveneens het hoger vernoemde astaxanthine (dat ook uit algen wordt gehaald) aan toegevoegd is.

- ▶ **Vitamine B-complex** met ondermeer:

- de vitamines B9 (foliumzuur) en B12, die belangrijk zijn voor celdelingen en het aantal spermacellen
- vitamine B5 (panthoteenzuur): belangrijk voor een goede hormoonproductie
- vitamine B6: nodig voor de synthese van DNA en RNA

- ▶ **Aminozuren:**

- L-arginine: verhoogt het aantal spermacellen en verbetert de motiliteit ervan
- L-cysteïne en L-methionine: zwavelhoudende aminozuren, die vrije radicalen helpen onschadelijk maken en als chelatoren de functies van klieren en hormonen helpen behouden
- L-carnitine: verbetert de beweeglijkheid en de kwaliteit van spermacellen, verhoogt de hoeveelheid spermacellen

- ▶ **Mangaan:** speelt een rol in de aanmaak van geslachtshormonen

- ▶ **Koninginnenbrij en bijenpollen:** vooral het wondervoedsel koninginnenbrij van de bijen draagt vermoedelijk ook bij tot een betere vruchtbaarheid.

UDO'S CHOICE® ULTIMATE OIL BLEND

VERHOOGT JE ENERGIE EN WEERSTAND • VERBETERT JE CIRCULATIE • VERBETERT JE LEER- EN CONCENTRATIEVERMOGEN • DRAAGT BIJ TOT EEN BETERE GEMOEDSSTEMMING • HOUDT JE GEWRICHTEN SOEPEL • HOUDT JE HUID ZACHT EN JONG • BEVORDERT JE CONDITIE EN SPORTPRESTATIES
GEZOND LEVEN MET DE JUISTE VETTEN

Al jaren een juiste gezondheidskeuze voor gans de familie

Dat vetzuren Omega-3 en Omega-6 cruciaal zijn voor onze gezondheid wordt ondertussen door alle gezondheidsspecialisten erkend. Maar ze moeten wél zuiver en in de juiste verhoudingen worden opgenomen. En precies dat maakt Udo's Choice Ultimate Oil Blend zo uitzonderlijk. Niet alleen was het één van de eerste producten op de markt met Omega-3, Omega-6 en Omega-9 vetzuren, het is ook één van de weinige met plantaardige vetzuren in een optimale (2:1:1) verhouding. Meer nog: de olie is speciaal samengesteld om de goede werking van de aanwezige vetzuren te bevorderen, met veel aandacht voor de aanwezigheid van heilzame secundaire ingrediënten zoals teunisbloemolie, haverkiem- en rijstkiemolie, sojalecithine (zonder GGO) middellange vetzuurketens en natuurlijke vitamine E.

De gezondheidsvoordelen van Udo's Choice Ultimate Oil Blend werden bewezen door wetenschappelijk onderzoek.

Daarom, als u kiest voor gezondheid, kies dan voor Udo's Choice Ultimate Oil Blend.



correct en ecologisch verpakt in niet-reactief, amberkleurig glas en omringd een lichtwerende kartonnen doos

voor meer info over Ultimate Oil Blend®

OJIBWA | De Roeck
YOUR HEALTH, OUR MISSION

+32 (0)52 48 43 00
www.gezondevetten.be

VERKRIJGBAAR IN DE BETERE NATUURVOEDINGSWINKEL OF APOTHEEK