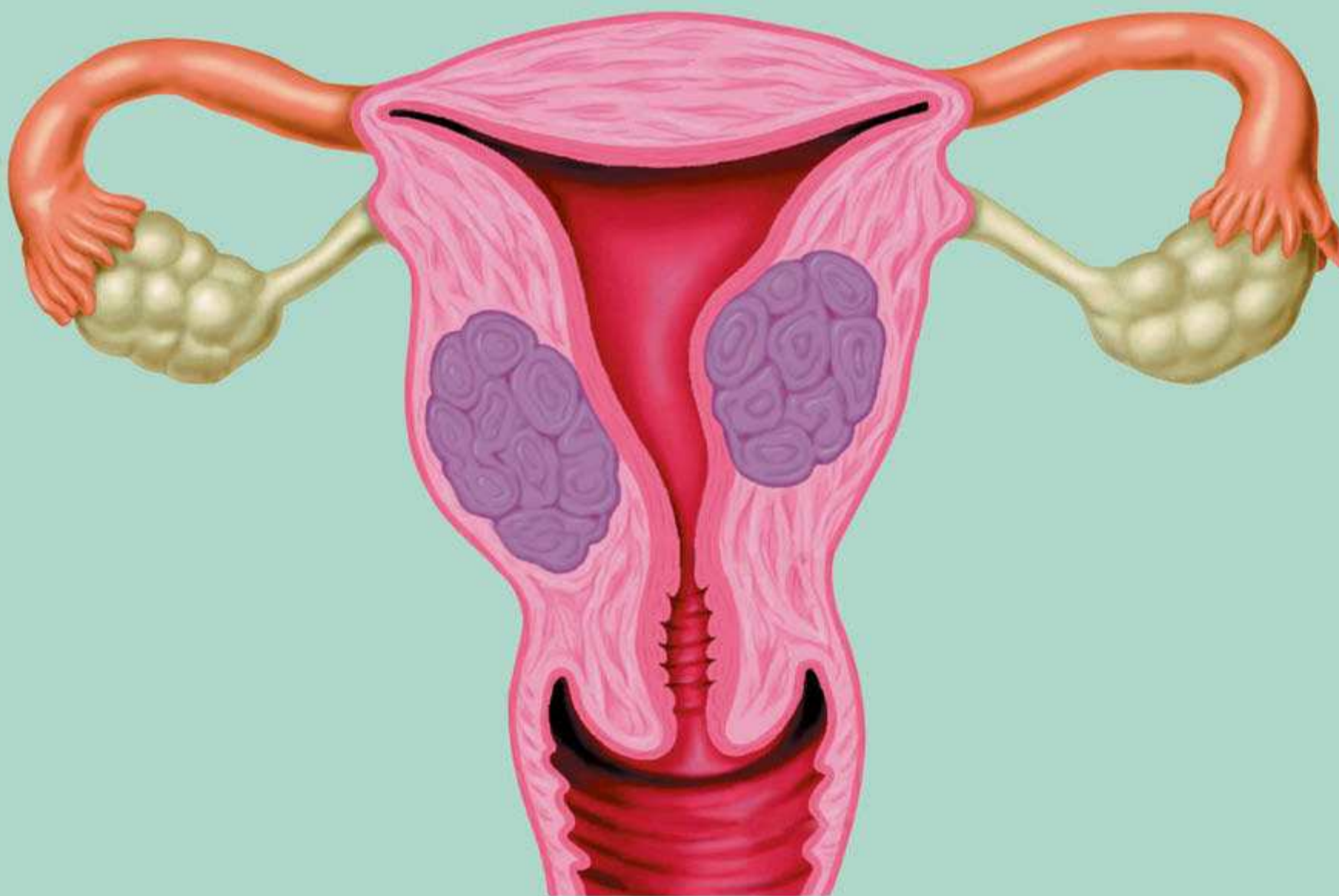


# gyne

10  
2010

Fachzeitschrift für den Arzt der Frauen  
31. Jahrgang

K 1042 E



## UTERUSARTERIEN-EMBOLISATION: Eine Alternative zur Hysterektomie?

SEITE 05

### „DIE RICHTIGE PATIENTIN RICHTIG BEHANDELN“

Professor Dr. med. Klaus Friese wird  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für  
Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

SEITE 04

### KLIMAKTERISCHE BESCHWERDEN

Wann helfen natürliche  
Alternativen?

SEITE 16

## Ernährung und Fertilität

# Gesunde Lebensweise steigert die Fruchtbarkeit

Ein Beitrag von Sabine Wygas

Etwa drei Prozent aller Paare bleiben dauerhaft ungewollt kinderlos. Tendenz bei zunehmenden Fruchtbarkeitsstörungen steigend. So kommt es trotz Kinderwunsch bei jedem fünften Paar zu keiner Schwangerschaft. Dazu gehören auch Paare, die bereits ein Kind haben und sich ein weiteres wünschen. Nur acht Prozent der Deutschen entscheiden sich laut einer Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach bewusst gegen Nachwuchs. Und obwohl sich die Möglichkeiten zur Behandlung ungewollter Kinderlosigkeit stetig verbessern, liegt die Erfolgsrate reproduktionsmedizinischer Therapien im Durchschnitt weiterhin unter 20 Prozent. Dieser Beitrag diskutiert die Frage, inwieweit eine gesunde Lebensweise und Ernährung die Fertilität steigern kann.

Bei etwa 1,4 Prozent aller in Deutschland geborenen Babys werden die Eltern zuvor wegen unzureichender Fertilität behandelt. In 40 Prozent der Fälle liegt nur bei einem Partner, in 20 Prozent bei beiden eine Fortpflanzungsstörung vor. Die Ursachen sind meist idiopathisch. Bei Frauen liegen sie im Ausbleiben der Ovulation, etwa durch Hormonstörungen oder Störungen der Schilddrüsenfunktion. Bei Männern sind oftmals die Spermienzellbildung sowie der Transport der Spermien gestört. Was können die Paare gegen ungewollte Kinderlosigkeit tun?

Die wenigen Studien zu diesem Thema geben mit Blick auf den Einfluss durch einen gesunden Lebensstil positive Antwort. Das gilt besonders bei Ovulationsstörungen, die für etwa 18 bis 30 Prozent der weiblichen Infertilität verantwortlich sind. Claudia Berg, Diplom-Ökotrophologin in Kiel, bestätigt den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Fertilität aus ihrer beruflichen Praxis. Sie berät im Kieler Fertilitycenter Schwangere und Kinderwunschaare in enger Kooperation mit den dortigen Gynäkologen.



Insbesondere in der Kinderwunschzeit sollten die Patienten motiviert werden, sich gut und ausgewogen zu ernähren.

„Wichtig ist, dass beide Partner drei bis vier Monate vor der Konzeption ihr Verhalten umstellen, das heißt auf einen gesunden Lebensstil achten. Dazu gehört ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und eben die richtige Ernährung.“

### Ernährungstagebuch deckt Nährstoffgehalt auf

Die Expertin ist überzeugt, dass gerade viele Frauen nicht nur zu wenig, sondern auch das Falsche essen. „Vitamin D wird

zum Beispiel häufig fast gar nicht mit den Mahlzeiten aufgenommen.“ Ein bundesweiter Trend, denn die Nationale Verzehrstudie 2008 hat ergeben, dass Männer und Frauen im gebärfähigen Alter nicht ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Demzufolge geht es zunächst einmal darum, die Lebensweise mit abwechslungs- sowie nährstoffreicher Kost so umzustellen, dass die Mindestanforderungen an eine gesunde Ernährung erfüllt sind. „Ist das nicht einmal gegeben, wie soll sich dann der Körper optimal

auf eine Schwangerschaft einstellen“, meint Berg. So enthält beispielsweise Fettfisch wie Aal oder Thunfisch viel Vitamin D, das zusammen mit Kalzium zur Knochengesundheit von Mutter und Kind beiträgt.

Um Nährstoffdefizite bei Kinderwunschpaaren aufzudecken, sind in der Praxis Ernährungsprotokolle hilfreich. Darüber hinaus sollten Nikotin-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch unter allen Umständen vermieden werden. Angaben dazu sind im Beratungsgespräch ebenfalls abzufragen. Das Gleiche gilt für einseitige Diäten oder Fastenkuren. Auch ihren Alkoholkonsum sollten Paare mit Kinderwunsch rechtzeitig reduzieren, um eine verzögerte Eireifung und gestörte Monatszyklen bei der Frau sowie einen verringerten Testosteronspiegel, sinkende Spermienkonzentration oder missgebildete Samenzellen beim Mann zu vermeiden.

Mehr als fünf Tassen Kaffee (oder 500 Milligramm Koffein aus anderen Quellen) am Tag, sowohl beim Mann als auch bei der Frau, verlängern die Zeit bis zur Konzeption deutlich. Unproblematische Alternativen für Kaffeegenießer bieten Malzkaffee, koffeinfreie Getränke oder Rotbuschtee. Generell täglich zwei bis drei Liter zu trinken, am besten Wasser oder Fruchtsäfte, gehört ebenfalls zur fertilitätsgerechten Ernährung. Dazu kommt ein ausreichendes Maß an Bewegung. Claudia Berg:



#### Beispiel für ein „Kinderwunsch-Tagesmenü“

**Frühstück:** Müsli Mischung mit etwas Obst in Milch oder Joghurt, 1 Kaffee und 1 Glas Wasser  
**Zwischenmahlzeit:** 1 Glas Fruchtsaft, 1 Vollkornbrötchen mit Butter und Marmelade oder Käse, dazu einige Möhrenstifte, 1 Glas Orangensaft und 1 Tasse Tee  
**Mittagessen:** viel Gemüse als Sättigungsbeilage, etwas Fleisch und Kartoffeln, 1 Glas Wasser  
**Vesper:** 1 bis 2 Knäckebrote, dazu Quark oder Frischkäse mit Bananenscheiben und Apfelstücken oder Käse und Kohlrabistifte, dazu Früchtetee  
**Abendbrot:** Salate der jeweiligen Saison, mit Sonnenblumenkernen, Tomaten und Paprika, 1 Glas Wasser  
**Spätmahlzeit:** 1 Tasse Milch oder 1 Joghurt  
**Zusätzlich:** über den Tag verteilt ½ Liter Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle

„Ideal sind etwa 10 000 Schritte pro Tag, das entspricht rund sechs Kilometern. Allerdings bewegt sich der Deutsche im Schnitt täglich nur 900 Schritte.“ Grund für den Rat zur Bewegungssteigerung: Eine ausreichende Bewegung erhöht die Funktion der Ovarien und damit die Chance auf eine erfolgreiche Befruchtung. Breiten- und Leistungssportler sollten bei Kinderwunsch den je nach Sportart und Intensität erhöhten Nährstoffbedarf beachten.

#### Nachgefragt: Ist pflanzlich orientierte Ernährung von Vorteil?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den täglichen Verzehr von sieben Portionen Obst und Gemüse in fünf verschiedenen Farben, um sämtliche Vitamine, Mineralstoffe und pflanzlichen Begleitstoffe aufzunehmen. Gilt das auch für Kinderwunschpaare? „Mit einer Portion sind etwa 650 Gramm, quasi eine Handvoll, gemeint“, erklärt Berg. „Diese Menge genügt zunächst aber nur für die individuelle Gesundheitsvorsorge.“ Die fünf Farben können zum Beispiel aus Äpfeln, Bananen, Karotten, Tomaten und Salat bestehen. Eine dieser Obst- oder Gemüseportionen kann auch in flüssiger Form, wie durch ein Glas Karottensaft, aufgenommen werden. Wer aber über eine grundsätzliche Vorsorge hinaus einen Kinderwunsch hat, braucht mengenmäßig die drei- bis achtfache Zufuhr an Obst und Gemüse. Das entspricht ungefähr zwei Kilogramm! Für die meisten Patientinnen lässt sich das kaum praktizieren. Wie können hier im Beratungsge-

spräch Alternativen aufgezeigt werden? Ökotrophologin Berg: „Es geht ja nicht darum, solche Mengenvorgaben penibel einzuhalten. Kinderwunschpatienten müssen aber ein Gefühl für gute Ernährung bekommen und in der Regel zu ausgewogeneren Essgewohnheiten angeleitet werden. Konkretes Beispiel in der Beratung wäre, die Patientin zu motivieren, statt Sättigungsbeilagen wie Nudeln lieber Gemüse auf den Speiseplan zu setzen.“

#### Mit den richtigen Nährstoffen zum Wunschkind

In Obst und Gemüse stecken viele Nährstoffe, die in der Schwangerschaft äußerst wichtig sind (vgl. gyne 4/2010, S. 15, „Gynäkologisches Vitalstoffkonzept“). Eine besondere Rolle spielt das Vitamin Folsäure, das natürlicherweise als Folat in grünem Blattgemüse wie Brokkoli, Rosen- oder Grünkohl, Fenchel und Hülsenfrüchten vorkommt. Auch in Tomaten, Kirschen, Sojabohnen, Erdbeeren oder Weizenkeimen ist die vitaminwirksame Verbindung enthalten. Eine ausreichende Folatversorgung verhindert nicht nur Störungen bei Zellteilungsprozessen des Kindes wie Neuralrohrdefekte, sondern spielt zudem eine wichtige Rolle in der Spermatogenese. Frauen mit Kinderwunsch haben drei Monate vor Konzeption sowie im ersten Drittel der Schwangerschaft und in der Stillzeit einen erhöhten Bedarf. So sollte bereits präkonzeptionell zusätzlich zum Nahrungsfolat mit 400 µg Folsäure täglich supplementiert werden.

Zink gehört ebenfalls zu den für die Fertilität relevanten Vitalstoffen. Das essenzielle Spurenelement ist an der Entwicklung der Testes, der Reifung der Spermien sowie der Testosteronsynthese beteiligt. Zink findet sich in Muskelfleisch, Hartkäse und Vollkornprodukten, aber

Zur reproduktiven Gesundheit gehört die Einschränkung des Kaffeekonsums, der fünf Tassen täglich nicht übersteigen sollte.

auch in grünem Gemüse und Hülsenfrüchten. Gemeinsam mit Folsäure ist Zink maßgeblich an der Abwehr reaktiver Sauerstoffspezies beteiligt (vgl. Emisch et al.: „The importance of folate, zinc and antioxidants in the pathogenesis and prevention of subfertility, 2008). Frauen brauchen etwa sieben Milligramm Zink pro Tag, Männer zehn. Bei der Frau ist Zink an der sexuellen Entwicklung, der Ovulation und dem Menstruationszyklus beteiligt. Claudia Berg: „Jod gehört darüber hinaus ebenfalls zu den maßgeblichen Vitalstoffen bei Kinderwunsch. Jod wirkt sich unter anderem auf die Sexualhormone aus und steigert die Lust. Jod steckt in See- oder Magerfischen, aber auch im jodierten Speisesalz, Milchprodukten und Hühnereiern.“

### Mehr Kalorien bei Kinderwunsch erforderlich?

Grünes Gemüse ist nicht nur ein wahrer Alleskönner, es enthält vor allen Dingen das für den Mann wichtige Vitamin C. Die Menge an Vitamin C im Spermienplasma beeinflusst die Menge an funktionsfähigen Spermien (vgl. Colagar A.H., Universität Marzany, 2009). Es hilft zudem, die Bioverfügbarkeit von gebundenem Eisen, etwa in Spinat, zu verbessern. Vitamin C findet sich unter anderem in Paprika oder Blumenkohl. Fettfische liefern dagegen wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die die Zeugungsfähigkeit des Mannes erhöhen. Betacarotin aus Karotten und Orangen steigert die Spermienqualität. Das Vitamin E aus Nüssen und Ölen senkt den oxidativen Stress der Frau und damit das Risiko einer Ovulationsstörung. Darüber hinaus tragen die verschiedenen Antioxidantien (Vitamin C, E, Betacarotin und Selen) dazu bei, die Samenqualität des Mannes zu erhöhen. Nur: Wie viele Kilokalorien sollen eigentlich täglich verzehrt werden?

Wichtiger Einflussfaktor ist hier die Höhe des Körpergewichtes. Bei niedrigem Aktivitätslevel reichen 2000 Kilokalorien am Tag. Gemäß DGE sollten davon maximal 30 Prozent aus Fett bestehen, 55 bis 60 Prozent aus Kohlenhydraten (Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Obst) sowie zehn bis 15 Prozent aus Eiweißen (Milch- oder Sojaprodukte, Fleisch, Fisch). „Die Realität sieht leider anders aus, da kommen bei vielen 40 Prozent der Kilokalorien aus Fetten und 20 Prozent aus reinem Zucker“, weiß Claudia Berg aus Erfahrung. Um beispielsweise Heißhungerattacken zu vermeiden, empfiehlt sie drei

#### Fazit für die Praxis:

Eine gesunde Lebensweise und ausgewogene Ernährung steigern die Fertilität bei Frauen und Männern deutlich. Laut der wenigen Studien zu diesem Thema sinkt das Unfruchtbarkeitsrisiko um bis zu 70 Prozent. In den meisten Fällen ist es zunächst wichtig, die Patienten überhaupt an ein Mindestmaß an gesunder Ernährung heranzuführen, das dann, wenn möglich, gesteigert werden sollte. In der gynäkologischen Beratung können dabei Anstöße und konkrete Hilfestellung gegeben werden. „Zum Beispiel zu Beginn mit einem Fragebogen, der einen ersten Eindruck über das Essverhalten liefert, im Weiteren über ein Ernährungsprotokoll“, erklärt Berg. „Ideal wäre natürlich, wenn die behandelnden Ärzte dazu mit Ökotrophologen oder Diätassistenten kooperieren beziehungsweise dem Paar eine Ernährungsberatung empfehlen.“

Dort kann individuell auf das Paar und dessen Lebensgewohnheiten abgestimmt eine Beratung vorgenommen werden. Das ist insbesondere bei Vegetariern oder Veganern mit Kinderwunsch äußerst wichtig.“ Grundvoraussetzung bleibt aber auch das Eigeninteresse der Patienten selbst. Sie müssen es wirklich wollen, für den Kinderwunsch auch ungesunde Lebensweisen zu ändern. Wenn Kinderwunschpatientinnen ihre Ess- und Lebensgewohnheiten frühzeitig umstellen, dann fällt es auch während der Schwangerschaft und in der Stillzeit leichter, die neue Lebensweise beizubehalten. Letztlich bleibt immer zu beachten, dass die Automatisierung neuen Verhaltens zwischen 30 Tage und neun Monate dauert. Claudia Berg: „Essgewohnheiten zu ändern, ist nicht einfach, schließlich steckt dahinter eine bestimmte Lebenshaltung.“ Spezielle Programme zur Verbesserung von Lebensweise und Essgewohnheiten können daher bei Paaren mit Kinderwunsch die Empfängnischancen erhöhen (zum Beispiel planBaby, präkonzeptionelles Vorsorgeprogramm, vgl. S. 8).



Hauptmahlzeiten am Tag sowie eiweißhaltige Zwischenmahlzeiten. Bei konsequenter Umsetzung dieser und ähnlicher Ernährungsempfehlungen bei Kinderwunschpaaren kann das Infertilitätsrisiko deutlich sinken. Bei Bedarf können Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenbegleitstoffe auch supplementiert werden. ■



Diplom-Ökotrophologin  
Claudia Berg ist unter anderem auf die Ernährungsberatung von Kinderwunschpaaren spezialisiert;  
Kontakt: [info@vitalcoach-kiel.de](mailto:info@vitalcoach-kiel.de).