

Förskningsrön om infertilitet hos kvinnor - Rätt näring för att öka chansen att bli gravid

Ofrivillig barnlöshet drabbar ca 10-15 procent av alla par i Sverige (1). Orsakerna är bl.a. störning av ägglossningen eller skador på äggstockarna orsakade av könsjukdom. Även fetma kan orsaka försämrade ägglossning (1). Hos män är orsaken oftast lågt antal spermier eller nedsatt funktion hos spermerna. Inom funktions- och näringsmedicin anser man att näringsbrister kan bidra till oförmåga till befruktning både hos kvinnor och hos män. I Sverige talas det sällan om att näringsbrister kan vara en faktor vid nedsatt fertilitet. Det finns många multivitaminer för redan gravida och ammande men inte direkt någon som istället helt fokuserar på näringsämnen för att öka chanserna att bli gravid. Det alternativ som finns tillgängligt är i stort sett endast provrörsbefruktnings, s.k. in vitro fertilisering (IVF). Det fokuseras mest på kvinnors förmåga att bli gravida och mannens eventuella näringsbrister, som kan vara orsaken till den uteblivna graviditeten, glöms ofta bort.

Inom funktions- och näringsmedicin jobbar man med något som på engelska kallas pre-conception care, vilket betyder att man, innan man ens börjar försöka bli gravid, på ett så bra sätt som möjligt förbereder kroppen för graviditeten. Genom att maximera intaget av de näringsämnen som kroppen behöver samt att rensa ut eventuella gifter, kemikalier och metaller från kroppen ökar chansen för en graviditet och samtidigt minskar risken för eventuellt sjukdomar senare i livet (2). I denna artikel diskuteras olika näringsämnen och hur dessa kan bidra till att öka chanserna för en graviditet.

Kvinnor

Lutealfasdefekt är ett vanligt förekommande endokrin (hormonrelaterad) sjukdom som förknippas med infertilitet och missfall. Problemen tros bero på för låg produktion av progesteron, vilket kan orsaka otillräcklig utveckling av livmodersslemhinnan. Man har hittat lägre nivåer av antioxidanter som askorbinsyra (C-vitamin), alfa-tokoferol (E-vitamin) och glutation (en av kroppens egna antioxidanter) hos patienter med lutealfasdefekt (3). Oxidativ stress tros vara en bidragande faktor då nivåerna av lipoperoxidering är förhöjda hos dessa patienter. I en studie där 76 kvinnor fick 750mg askorbinsyra dagligen ökade nivåerna av progesteron hos 53 procent av deltagarna och 25 procent blev gravida (3). Det är dock oklart om effekten hade att göra med askorbinsyrans antioxidanta egenskaper eller via någon annan mekanism.

Vitamintillskott

Intag av tre eller fler multivitamintabletter i veckan skulle kunna förhindra 20 procent av fall av ovulatorisk infertilitet enligt forskarna av en stor kohortstudie på 18 500 kvinnor (4). Det var framförallt B-vitaminerna i dessa multivitamintabletter som förknippades med lägre risk, då speciellt folsyra. En mutation på ett enzym involverad i folsyrametabolism och metyleringscykeln, metylentetrahydrofolatreduktas (MTHFR), ökar behovet av folsyra och detta skulle enligt forskarna kunna vara en förklaring. I en studie fann man att kvinnor med en mutation på MTHFR, hade nedsatt respons av follikelstimulerande hormon (FSH) (5). En studie visade att intag av folsyratillskott var vanligare hos kvinnor som blev gravida inom de tre månader studien pågick än hos de som inte blev gravida (6). Folsyra är nödvändigt för att undvika ryggmärgsbrock och neuralrörsdefekter. Neuralröret är föregångaren till hjärnan och det stängs inom fyra veckor från befruktning och därför är det rekommenderat att tillgodose folsyrabehovet redan innan graviditeten påbörjas (7). I en Ungersk studie såg man en ökning av fertilitet hos kvinnor som tog en multivitamintablett (innehållande vitaminerna A, B1, B2, B5, B6, B12, C, E, biotin och folsyra samt vissa spårämnen) jämfört med kontrollgruppen som endast fick spårämnen (8). En nyligen publicerad Dansk studie på nästan 36 000 kvinnor visade att intag av multivitaminer innan och

tidigt i graviditeten minskade risken för för tidigt födande hos kvinnor med BMI under 25 (ej överviktiga) med 16%. En av anledningarna till att man inte såg en minskad risk hos överviktiga kan ha att göra med att de har större näringsbehov än ej överviktiga. Multivitaminintag minskade risken för barn som var små för graviditetslängden (small for gestational age) med 10-20% när de togs innan graviditeten och 33% när de togs i början av graviditeten (9).

Magnesium är ett mineral som associerats med infertilitet hos kvinnor (10). En liten men ändå relevant studie visade att hos kvinnor som fick tillskott av magnesium och selen ökade nivåerna av magnesium i de röda blodkropparna och funktionen av glutathionperoxidas (ett antioxidantenzym) i de röda blodkropparna (10). Alla de 12 kvinnorna som deltog i studien och som trodde att de var infertila, blev gravida inom åtta månader efter studien och födde friska barn.

Järn är viktigt för utvecklingen av äggblåsan (innehåller äggceller) och transportproteinet transferrin är troligtvis involverat i utvecklingen av ägget. En studie visade att kvinnor med högre intag av non-hem järn (från växtriket och i tillskott) hade minskad risk för ägglossningsinfertilitet (11). Järn från animaliska källor (hem) hade inte denna effekt.

Blodsockerkontroll

Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) är en vanlig orsak till infertilitet hos kvinnor och en av de bidragande orsakerna till syndromet är insulinresistens som är relaterat till obalanserat blodsocker. Regelbunden motion och kost som balanserar blodsockret (t.ex. mat med låg glykemisk belastning) minskar risken för insulinresistens. Krom är ett spårämne som är viktigt för hanteringen av glukos genom att förbättra funktionen av insulin. Studier visar att tillskott av krom pikolinat kan förbättra hanteringen av glukos hos personer med insulinresistens (12) och kan vara ett lovande bidrag i behandlingen av PCOS (13).

Omega 3

Omega 3-fettsyrorna dokosahexaensyra (DHA) och eikosapentaensyra (EPA) har som bekant många främjande hälsoegenskaper, bl.a. för att minska inflammation och blodfetter. De är även viktiga beståndsdelar av hjärnan och är viktiga för utvecklingen av hjärnan hos foster. Brist på omega 3-fettsyror förknippas även med förlösningsnedstämdhet, så kallad postnatal depression, och menssmärtor då dessa kan förvärras av för höga nivåer av omega 6 i förhållande till omega 3 (14). PCOS, som beskrivs ovan, har associerats med brist på omega 3 (14). Då omega 3-fettsyror ökar blodflödet till livmodern är det troligt att detta kan öka chansen att bli gravid (14). En studie på över 8 000 kvinnor, som publicerades i the British Medical Journal, visade ett tydligt samband mellan lågt intag av fisk (>0,15g långkedjade omega 3-fettsyror eller 15g fisk dagligen) och låg födelsevikt, för tidig födsel samt intrauterin tillväxthämning (15). Mindre risk såg man hos de kvinnor som hade hög konsumtion av fisk. Eftersom fisk kan innehålla gifter och tungmetaller kan ett kosttillskott med omega 3 vara ett bra alternativ för att få i sig dessa fettsyror.

Diskussion

Syftet med denna artikel är att uppmärksamma behovet av rätt typ av näring för att öka chanserna till graviditet. Generella råd till kvinnor som försöker bli gravida är att motionera regelbundet, inte dricka alkohol eller röka, äta näringsrik och nyttig mat. Om detta tillämpas tillsammans med den information som beskrivs i denna artikel kan förhoppningsvis chansen att bli gravid öka något. En annan orsak till manlig infertilitet tros vara kemikalier i vår mat och miljö som har östrogeneffekt, giftiga metaller (bly, kadmium, arsenik och kvicksilver) (21) och detta kan vara värt att ta reda på mer om ifall det misstänks att det är mannens fertilitet som är problemet. Då kan en avgiftningskur vara att rekommendera.

Trots att det finns mycket som tyder på att oxidativ stress kan vara en av de bakomliggande orsakerna till infertilitet ingår inte antioxidanter i de rekommendationer som ges för ökad chans till graviditet. Antioxidanter är beroende av varandra för att kunna reduceras tillbaka efter att ha blivit oxiderade, d.v.s. återanvändna. Detta gör att det är viktigt att kombinera antioxidanter, t.ex. C- och E-vitamin. Även andra näringsämnen arbetar synergistiskt och det är viktigt att komma ihåg att de fungerar bäst tillsammans med andra näringsämnen och därför inte enbart fokusera på enskilda näringsämnen, utan att se helheten och hur de arbetar tillsammans.

Det vore intressant att se fler studier som tittar på det mer långsiktiga perspektivet av näringsterapi före och under graviditet samt under amning med uppföljning av de foster och barn som deltagit i studierna och hur deras hälsa utvecklas.

Enligt vad som kallas Barker–hypotesen* kan näringsbrist i livmodern i början av graviditeten orsaka programmering av vissa funktioner, t.ex. blodtryck, insulinrespons, kolesterolmetabolism, koagulering och hormoner, vilket kan leda till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom senare i livet (2). Detta är p.g.a. att de celler som delar sig tidigt i ett fosters utveckling och som senare kommer att bilda organ och körtlar (som utsöndrar hormoner) inte utvecklas ordentligt om näring saknas. Ett tydligt bevis på vikten av rätt näring för att uppnå nödvändiga förutsättningar för optimal funktion och hälsa.

*Mer information om Barkers hypotes finns på <http://www.thebarkertheory.org/>.