

Overgewicht nadelig voor sperma

Overgewicht en obesitas verkleinen vruchtbaarheid en kans op kinderen

Overgewicht en obesitas zorgen bij mannen, onafhankelijk van andere leefstijlfactoren, voor een lagere zaadkwaliteit. Zowel de hoeveelheid zaadcellen als hun beweeglijkheid wordt beïnvloed door het lichaamsgewicht. Ongezonde leefstijl- en voedingsgewoonten blijken opnieuw nadelige invloed te hebben op de vruchtbaarheid, zowel bij mannen als vrouwen. Promovenda Fatima Hammiche van het Erasmus MC concludeert dit in haar proefschrift. Hammiche promoveert op 8 februari 2012 op haar onderzoek naar de invloed van voeding en leefstijl op de vruchtbaarheid.

Naar schatting 10 to 15% van de paren kent een verminderde vruchtbaarheid. Bij 30% van deze paren wordt de oorzaak daarvan niet duidelijk. Het identificeren van risicofactoren en het bestuderen van de biologie kan in de toekomst bijdragen tot preventie van vruchtbaarheidsstoornissen. Ongezonde voedings- en leefstijlgewoonten van aanstaande ouders dragen bij aan een lagere kans op zwangerschap, een hogere kans op aangeboren aandoeningen en meer problemen rond de bevalling.

Fatima Hammiche is arts-onderzoeker Voortplantingsgeneeskunde op de afdeling Verloskunde en Gynaecologie van het Erasmus MC. Voor haar proefschrift onderzocht ze de relatie tussen voeding en leefstijl en vruchtbaarheid, maar ook het effect van het preconceptie spreekuur Gezond Zwanger Worden dat sinds 2007 bestaat in het Erasmus MC. Het spreekuur heeft als doel zo optimaal mogelijke omstandigheden te realiseren bij paren met een kinderwens op het gebied van voeding en leefstijl. Bezoek aan het GZW-consult leidde na drie maanden bij 18% van de vrouwen en 12% van de mannen tot een verbetering van de voedingsgewoonten. Ook de leefstijlgewoonten verbeterden aanzienlijk, zowel bij vrouwen (34%) als mannen (33%) en onafhankelijk van etniciteit, BMI of opleiding. Opvallend was dat vooral laag opgeleide vrouwen een grotere verbetering vertoonden dan hoger opgeleide vrouwen.

Verder bleek dat mannen met overgewicht en obesitas een verminderde zaadkwaliteit hebben. Zowel het aantal als de beweeglijkheid van de zaadcellen worden negatief beïnvloed door overgewicht.

Erasmus MC heeft een grote staat van dienst op het gebied van optimaliseren van vruchtbaarheid. Zo is er bijvoorbeeld het onlangs gelanceerde persoonlijke coachingsprogramma Slimmer Zwanger, waarmee een bijdrage kan worden geleverd aan het verbeteren van de voeding en leefstijl van de vrouw én man zowel vóór als tijdens de zwangerschap. De verzekeren van Achmea, waaronder Zilveren Kruis, Agis Zorgverzekeringen, Avero Achmea, Interpolis en FBTO, kunnen hiervan gratis gebruik maken. Deze zorgverzekeraars vergoeden de kosten voor hun cliënten. Andere gebruikers kunnen hierover verdere informatie vinden op de homepage www.slimmerzwanger.nl.