



براساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت، به ازای هر چهار زوج در کشورهای در حال توسعه، یک نفر نابارور است. میزان ناباروری در ایران به‌طور کلی ۱۳/۲ درصد است. ۳۹/۹ درصد از موارد ناباروری مردانه و ۴۰/۳ درصد زنانه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد زنانی که از رژیم غذایی سالم و مقوی بهره‌مندند، ۶۶ درصد کمتر از بقیه زنان دچار ناباروری می‌شوند. رژیم غذایی در مردان نیز حائز اهمیت است. تغذیه تأثیری مستقیم بر توانایی و کیفیت اسپرم دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داشتن عادات نامناسب رژیم غذایی و مصرف مکرر مشروبات الکلی و دخانیات می‌تواند باعث پایین آوردن کیفیت و مقدار اسپرم شود و لقاح تخم را دشوارتر کند. رژیم غذایی مناسب، متنوع و مغذی در مردان و زنان به باروری کمک می‌کند.

تغذیه و سندرم تخمدان پلی کیستیک

سندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از مهم‌ترین دلایل ناباروری در زنان است. حدود پنجاه تا هفتاد درصد از مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک چاق هستند. زنان مبتلا معمولاً فولیکول‌های متعدد در تخمدان‌ها دارند که ناشی از تولید بیش از حد هورمون‌هایی به نام آندروژن‌هاست. این زنان معمولاً در معرض افزایش خطر بیماری‌های قلبی، سرطان رحم، دیابت و فشار خون بالا هستند. تحقیقات نشان داده است که رژیم‌های غذایی مناسب حاوی فیبر بالا و کاهش کربوهیدرات‌های ساده در کنترل این بیماری بسیار سودمند است و در نتیجه احتمال باروری در این زنان افزایش می‌یابد. دستیابی به وزن مناسب نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

تغذیه و چاقی

براساس اعلام انجمن ملی ناباروری، حدود سی درصد از مواردی که ناباروری تشخیص داده می‌شود، به دلیل وزن بیش از حد است. زنان تنها کسانی نیستند که تحت تأثیر چاقی و ناباروری قرار دارند، مردان نیز از عوارض مشابهی رنج می‌برند. نشان داده شده است که چاقی شدید در مردان روی باروری آنان تأثیر می‌گذارد که ناشی از عدم تعادل در تنظیم هورمونی وابسته به تولید اسپرم است. از سوی دیگر کمبود وزن نیز به اندازه چاقی و اضافه‌وزن در باروری تأثیرگذار است و باید درمان شود، بنابراین اگر قصد باردار شدن دارید، دستیابی به وزن ایده‌آل (نمایه بدن بین ۱۸/۵-۲۵) بسیار حائز اهمیت است.

تغذیه و تعیین جنسیت

از زمان‌های بسیار دور این باور وجود داشته که تغذیه مادر تأثیر بسزایی در تعیین جنسیت نوزاد قبل از بارداری دارد، اما دلیل آن به‌درستی مشخص نبود. امروزه با انجام آزمایش‌های مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که تغذیه مادر باعث تغییر در یون‌های سطح تخمک شده و به این صورت جذب یکی از کروموزوم‌های X یا Y به سوی تخمک و لقاح با آن بیشتر می‌شود. البته برای تأثیرگذاری روش تغذیه‌ای حتماً باید سه ماه قبل از اقدام به بارداری و تحت نظر متخصص تغذیه این روش را اجرا کرد.

تغذیه و بارداری

تغذیه به‌طور کلی اهمیت زیادی در سلامتی همه اقشار جامعه به‌ویژه بانوان دارد، اما هیچ زمانی مهم‌تر از زمان بارداری نیست. غذای مناسبی که مادر می‌خورد، بهترین هدیه به نوزاد قبل از تولد است و شیر مادر اولین و بهترین هدیه پس از تولد است. استفاده از ترکیب متنوعی از مواد غذایی سالم و مغذی برای باروری سالم و افزایش وزن مناسب دوره بارداری، احساس سلامت و شادابی در طول بارداری، آمادگی برای زایمان راحت و تأمین اجزای ساختمانی سلول‌های بدن جنین برای رشد و سلامت آینده بسیار حائز اهمیت است. مشاوره تغذیه باید بخشی جدایی‌ناپذیر از مراقبت‌های قبل از زایمان و ادامه حاملگی باشد تا خطر عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت مربوط به مادر، جنین و پس از تولد نوزاد را کاهش دهد.

در موارد زیر ارجاع خانم باردار به متخصص تغذیه الزامی است:

مادران زیر هجده سال
مادرانی با سابقه افزایش وزن بیش از حد و سابقه ابتلا به اختلالات بارداری نظیر دیابت بارداری یا اکلامپسی و پره‌اکلامپسی در بارداری اول
BMI قبل از بارداری یا سه ماهه اول بارداری زیر ۱۸/۵ یا بیشتر از ۲۵
داشتن رژیم غذایی درمانی خاص برای کنترل یک بیماری
سابقه اختلالات دستگاه تولید مثل یا اختلالات بارداری
بیماری‌های زمینه‌ای مادر باردار شامل دیابت، آنمی، بیماری کلیوی، پرفشاری خون و...
گیاخواری



تغذیه و شیردهی

همان‌گونه که تغذیه قبل از بارداری و دوران بارداری مهم است، توجه به تغذیه مادر شیرده پس از زایمان نیز بسیار حائز اهمیت است. از یک طرف مادر برای شیردهی مناسب و کافی به نوزاد نیاز به تغذیه کاملی دارد و از سوی دیگر با پایان بارداری تمایل به کاهش وزن و برگشت به اندام مناسب به میان می‌آید؛ بهترین راه برای داشتن فرزندی سالم و دوران شیردهی خوب مشاوره با یک متخصص تغذیه برای دریافت رژیمی متناسب با نیازهای مادر و فرزند است. اگر مادر بتواند با صبر و حوصله شیردهی خود را بیش از شش ماه و تا دو سال ادامه دهد، مقدار زیادی از اضافه‌وزن خود را از دست می‌دهد و می‌تواند به اندام مورد نظر خود دست یابد.

مراقبت‌های تغذیه‌ای قبل و بعد از IVF، IUI و میکرو اینجکشن

پژوهش‌ها نشان داده است که داشتن وزن متناسب در موفقیت IVF مؤثر است و اضافه یا کاهش وزن می‌تواند میزان موفقیت IVF را کاهش دهد. همچنین مصرف مواد غذایی خاصی قبل از IVF می‌تواند در افزایش میزان باروری خانم‌ها مؤثر باشد. لازم است رژیم غذایی سالم غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، همچنین آنتی‌اکسیدان‌ها را از سه ماه قبل از IVF شروع کنید. در یک پژوهش دانشگاهی محققان به این نتیجه رسیدند که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیش از اقدام به IVF می‌تواند احتمال بارداری را تا بیش از چهل درصد افزایش دهد، زیرا این برنامه غذایی سرشار از چربی‌های غیراشباع سالم، میوه‌ها و سبزی‌ها، ماهی‌هایی که آلودگی بسیار پایینی به جیوه دارند، همچنین حاوی انواع و اقسام حبوبات پُرفیبر است که منبع خوب ویتامین‌های گروه ب هستند.

خدمات مشاوره تغذیه و رژیم‌درمانی کلینیک مهر به شرح زیر است:

- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی در کاهش و کنترل وزن
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی در بیماری‌هایی نظیر سندرم متابولیک، دیابت، دیابت بارداری، سندرم تخمدان پلی کیستیک، کم‌کاری تیروئید و...
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی در بیماری‌های قلبی-عروقی و پُرفشاری خون
- ارائه مشاوره تخصصی بهترین رژیم‌درمانی در دوران بارداری و شیردهی
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی برای پسر یا دختردار شدن از سه ماه قبل از بارداری
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی در بیماری‌های گوارشی نظیر کبد چرب و چربی خون بالا، زخم معده و بیماری‌های روده‌ای
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی قبل و بعد از IVF، IUI و میکرو اینجکشن
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی در تنظیم رژیم‌های غذایی افزایش وزن در افراد لاغر
- ارائه مشاوره تخصصی رژیم‌درمانی در بیماری‌های خودایمنی نظیر پسوریازیس و آرتریت پسوریاتیک، ام‌اس، سلیاک، بیماری التهابی روده مثل کرون و...



نشانی: رشت، بلوار شهید انصاری، خیابان ارشاد، مؤسسه فناوری‌های نوین پزشکی، تحقیقات ناباروری و جراحی محدود مهر
تلفن: ۰۱۳-۳۳۷۵۵۳۵۳-۰۱۳

www.mehrinstitute.org E-mail: info@mehrinstitute.org