

---

**Specijalna bolnica  
Beograd**

---

**ISHRANA U TOKU  
POSTUPKA  
ASISTIRANE  
REPRODUKCIJE**

# ISHRANA U TOKU POSTUPKA ASISTIRANE REPRODUKCIJE

Pravilna ishrana u toku procesa asistirane reprodukcije podržava organizam u njegovim reproduktivnim naporima. Na taj način se unose namirnice koje obezbeđuju antioksidante, vitamine i minerale koji pomažu da se zaštiti oocit i sperma od oštećenja izazvanih slobodnim radikalima i podržava se hormonski balans neophodan za produkciju hormona i njihovu funkciju.

Smanjuje se mogućnost pobačaja zbog rezistencije na insulin, kao i oštećenja DNK izazvanih slobodnim radikalima.



## **OSNOVNA PRAVILA**

- Hranu unositi u 4 do 6 manja obroka dnevno.
- Bolja je kuvana, nego pečena, ili hladna hrana.
- Uzimati dosta tečnosti.
- Pokušati da se hranite zdravom hranom, bez pesticida i hebricida.
- Ribu treba jesti svežu, ne gajenu u uzbunjalištima, isto kao i meso i piletinu,
- Koristite žitarice sa celim zrnom i integralni pirinač.
- Izbegavajte kafu (maksimalno jednu šoljicu dnevno).
- Nema alkohola i pušenja.
- Nekoliko puta nedeljno duže šetnje, rekreacija.
- Dovoljno sna.

## **NAČIN ISHRANE I FERTILNO ZDRAVLJE ŽENE**

**HRANA BOGATA CELULOZOM** - jedite hranu bogatu vlaknima i celulozom, jer regulišu nivo šećera u krvi i povoljno deluju na slučajeve PCOS održavajući hormonski balans. Hrana bogata vlaknima je voće, povrće sa tamnim listovima, pasulj.

**VITAMIN D** - jaja, riba, mlečni proizvodi, **boravak** na suncu 15-20 minuta.

**VITAMIN E** - seme suncokreta, badem, masline, spanać, zeleniš tamnog lista.

**COQ 10** - proizvodi mora, sveže meso, meso.

**VITAMIN C** - voće i povrće, paprika, brokoli, kupus, krompir, paradajz, citrusno voće.

**LIPOIDNA KISELINA** - krompir, spanać, crveno meso.

**VITAMIN B 6** - čuretina, losos, tuna, spanać, beli luk, karfiol, celer, šparqla, kupus, banana.

**VITAMIN B 12** - meso, riba, rakovi, jagnejtina, biftek, sir, jaja.

**FOLNA KISELINA** - jetra, pasulj, spanać, špargla.

**GVOŽDJE** - spanać, susam, semenke bundeve, divljač.

**SELENIJUM** - jetra, tuna, losos, sardine, škampi, čuretina.

**CINK** - teleća jetra, jagnjetina, divljač, susam, semenke bundeve, jogurt, čuretina.

**ESENCIJALNE MASNE KISELINE** - lešnici, losos, sardine, škampi.

**NUTRICIJENSI** - propolis i pčelinji polen.

## NAČIN ISHRANE I FERTILNO ZDRAVLJE MUŠKARCA

Pravična ishrana utiče na popravljanje kvaliteta, motiliteta i prevenciju oštećenja sperme. Nedostatak određenih nutritivnih sastojaka može da ošteti i sam DNK sperme.

Mi vam preporučujemo, pre početka i za vreme procedura asistirane reprodukcije, određeni način ishrane. Sledeće nutritijente treba da unosite hranom, po vašem izboru, radi popravljanja vašeg fertilnog zdravlja.

**CINK** - Utiče direktno na testosteron, neophodan hormon u procesu stvaranja sperme. Hrana bogata cinkom je teletina, jagnjetina, divljač (jelensko meso), semenke susama, sirove semenke bundeve i zeleni grašak. Važno da se bar 50% **obroka** sastoji od sirove hrane, jer visoke temperature štete cinku.

**FOLNA KISELINA** - Utiče na kvalitet sperme. Hrana bogata folinom kiselinom je sočivo, špargla, spanać i crni pasulj.

**VITAMIN B 12** - Utiče na povećanje broja spermatozoida. Hrana koja sadrži mlečne proizvode i animalne produkte bogata je **vitaminom** B 12.

**VITAMIN E** - Utiče na kvalitet i motilitet sperme. **Namirnice** bogate vitaminom E su seme suncokreta, bademi, spanać, masline, peršun.

**VITAMIN C** - Štiti spermu od oksidativnog oštećenja i sprečava aglutinaciju spermatozoida. Hrana bogata vitaminom C je paprika, karfiol, brokoli, jagode, pomorandže, limun. Kako je **vitamin C** osetljiv na povišenu temperaturu važno je jesti hranu u sirovom stanju.

**L-KARNITIN** - Ova aminokiselina je neophodan nutrijent za normalno funkcionisanje sperme. Hrana bogata karnitinom su bademi, špargla, brokoli, beli luk, peršun.

**CoQ10** - Deluje kao antioksidans koji sprečava oštećenje sperme. Hrana bogata sa CoQ10 je teletina, haringa, losos, organsko meso, kikiriki, pistaci, susam, brokoli, jagode, pomorandže, jaja, kao i cela zrna pšenice.

NA OSNOVU OVE BROŠURE SAMI FORMIRAJTE SVOJ NAČIN ISHRANE.

