

Sædkvalitet:

I mange år har sædkvaliteten været dalende. 40 millioner sædceller per milliliter ser ud til at være den nedre grænse for at opnå graviditet indenfor 1 år. 40% af danske mænd har en sædkvalitet under denne koncentration. Ca. 15% har en sædkvalitet på <15 millioner per milliliter, som er den nedre grænse for et normalt antal sædceller.

Årsagen kan være moderens indtag af medicin under graviditeten og forældrenes livsstil, således at drengen fødes med en dårlig evne til at opnå normal sædkvalitet, men faktisk både ryger og drikker gravide kvinder mindre alkohol i dag end tidligere, så der er nu kommet mere fokus på de ydre faktorer, som årsag. Og selv hos mænd med helt normal sædanalyse, er der set svære DNA-skader, som medfører at graviditet ikke kan opnås ved andet end mikroinsemination. Hos kun 1% er der ingen sædceller i sædvæsken, og der kan være en hormonel årsag, som kan behandles.

Ved en sædanalyse vurderes: Sædvolumen, sædkonstruktionen, bevægeligheden og andelen af abnorme sædceller. Mænds sædkvalitet varierer helt normalt meget, så flere analyser kan være aktuelt. Kvaliteten kan være nedsat efter høj feber, høj ydre temperatur, lang abstinens periode og stress.

DNA analyse er ikke standard undersøgelse i Danmark endnu, men kan købes privat. Jo ældre manden er, jo flere DNA skader har han, men der er også grund til at kigge på livsstilen, hvor ændringer i denne vil kunne have en ret hurtig effekt, grundet sædcellens korte livscyklus. Et boost på 3 måneder kan gøre en forskel.

Vi har her samlet vort sammenkog af Peter Hemeidan's anbefalinger (professor ved Skive Fertilitetsklinik), vel vidende at også de underkastes diskussion i faglige kredse.

1: Rygning/nikotin/e-cigaretter/cannabis: Er en af de største syndere. Giver nedsat sædkvalitet inklusiv DNA skader. Kræver fulstændig stop.

2: Alkohol: Jo mere alkohol desto lavere kvalitet og desto flere DNA skader. Drik maksimalt fem genstande om ugen, undgå sporadiske excessive indtag og reducer mængden af øl mest muligt.

3: Koffein: Her er en svagere sammenhæng, men ved indtag over fire kopper kaffe eller 1 L cola om dagen ses nedsat kvalitet.

4: Overvægtig: Ved BMI >25 ses tiltagende negativ effekt på sædkvaliteten og antallet af DNA skader i takt med overvægtens omfang. Årsagen er ikke helt klarlagt, men er formentlig multifakturelt, hvor der bl.a. er en øget omdannelse af testosteron til østrogen i fedtvævet. Kostråd: Spis højst 500 gr forarbejdet kød om ugen, spis minimum 350 gr fisk om ugen, spis 600 gr grønsager om dagen, spis minimum 75 gr fuldkorn om dagen. Hvis du er til brød, spar på fedtet og drop sukker.

5: Motion: Både for lidt og for meget motion påvirker sædkvaliteten negativt og giver flere DNA skader. 30 minutters samlet motion om dagen, hvor pulsen kommer op er anbefalingen.

6: Miljøgifte og medicin: Mange miljøgifte har negativ effekt på vores helbred, hvorfor der er sat grænseværdier for dem, men andre hormonforstyrrende stoffer er under observation. Anbefalingen er at undgå brug af sæber, shampoo og bodylotion tilsat parabener. Anabolske steroider giver irreversible skader. Tag ikke proteintilskud indeholdende soja, da det har østrogenlignende effekt.

7: Varme og bestråling: Giver nedsat kvalitet, så hold testiklerne kølige og fri for stråling, dvs. undgå sauna, sædevarme, computeren på skødet og mobiltelefonen i bukselommen (kun få er svejsere, men det har længe været kendt som havende negativ effekt på sædkvaliteten). (Har du haft feber forud for sædanalysen, vil vi bede om en ny prøve efter 3 måneder).

8: Kosttilskud: Langt de fleste vil få de nødvendige vitaminer og mineraler ved en varieret kost til at kunne producere en normal sædkvalitet, men det kan være relevant at undersøge niveauet for D-vitamin, Zink, B9 og B12 vitamin for at afklare, om der er et behov for tilskud. Flere umættede fedtsyrer har en positiv effekt på sædkvaliteten, så spises ikke fisk anbefales Omega 3, 1000 mg dagligt.

Med venlig hilsen

Personalet ved Gynækolog Anni Rosgaard, Viborg