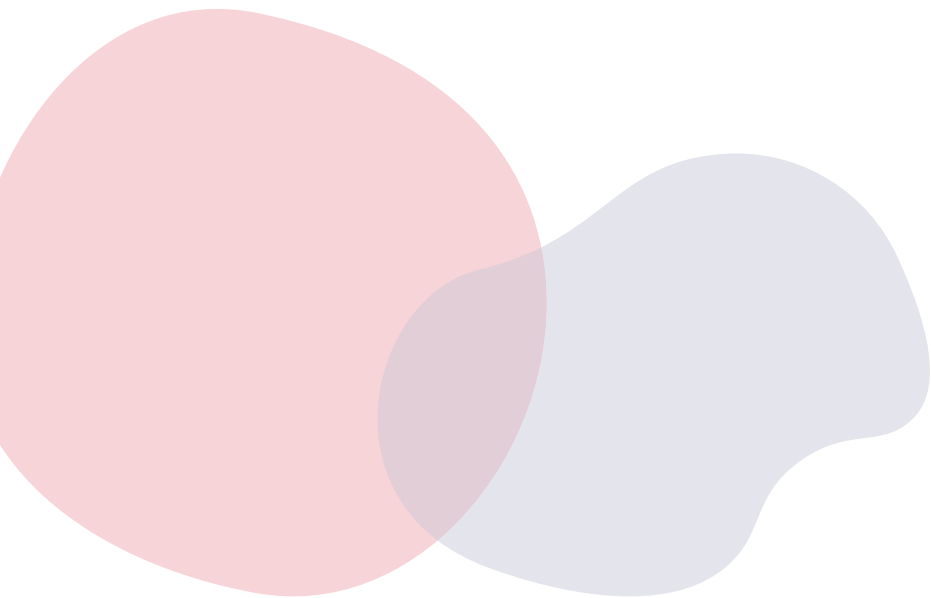
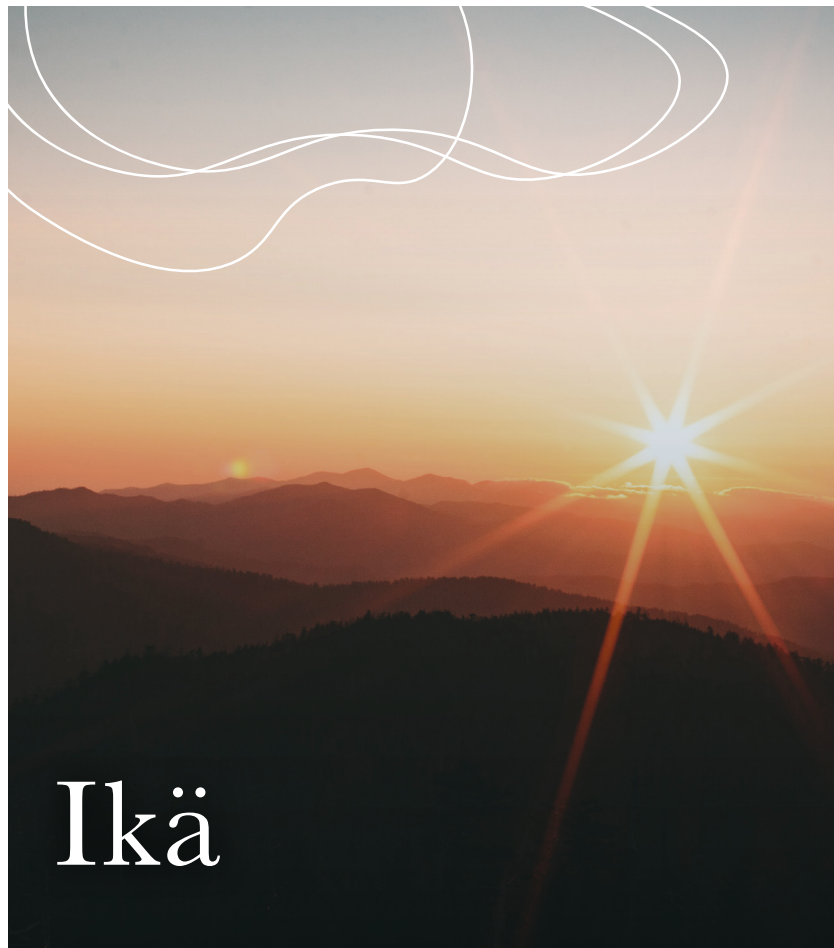


A close-up photograph of a pregnant woman's midsection. She is wearing a white, vertically ribbed dress. Several hands are gently resting on her belly, suggesting support and care. A thin white line is drawn across the upper right portion of the image. The overall tone is warm and intimate.

Hedelmällisyyteen vaikuttavia elintapoja

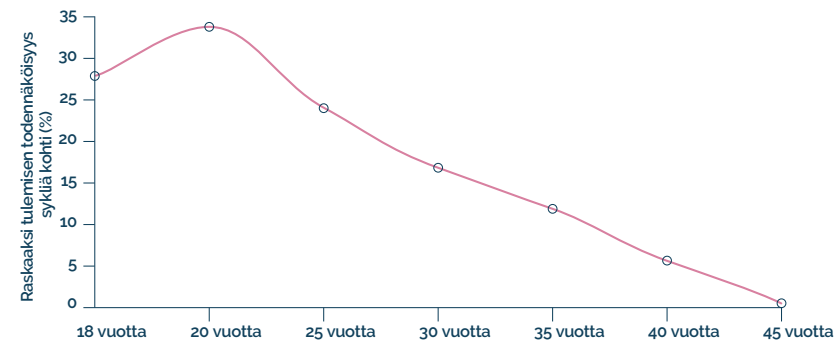


Ruokavalio, kehon paino, alkoholi ja tupakointi ovat elintapoja jotka vaikuttavat sekä miesten että naisten terveyteen ja hedelmällisyyteen. Paras tapa parantaa hedelmällisyyttä on yhdistää hyvä ruokavalio kohtalaiseen liikuntaan sekä välttää huumeita, alkoholia ja tupakointia.



Ikä vaikuttaa munasolujen laatuun

Biologisten prosessien mukaisesti munasolujen määrä ja laatu heikkenevät naisen iän myötä. Tämä tarkoittaa, että raskaaksi tulemisen mahdollisuudet ovat huomattavasti pienemmät yli 35-vuotiailla naisilla. Verikokeilla voidaan arvioida naisen munasarjojen reserviä, mikä on tärkeää oikean hoidon valinnassa. Nämä testit eivät kuitenkaan voi määrittää munasolujen laatua, sillä ikä on edelleen tärkein indikaattori ja iän lisääntyessä munasolujen laatu heikkenee.



Grafiikka perustuu Nielsen HS et al. Kuva 8.



Kehon paino vaikuttaa hedelmällisyyteen

Ylipaino ja lihavuus vähentävät ovulaation ja siittiöiden tuotannon mahdollisuuksia sekä lisäävät komplikaatioiden riskiä raskauden ja synnytyksen aikana. Miesten siittiöiden laatu heikkenee ylipainon myötä. Terveelliset elämäntavat ja jo 5-10%:n painonpudotus parantavat hedelmällisyyttä sekä miehillä, että naisilla. Vaikka kaikki eivät pysty saavuttamaan terveellistä painoa, on ruokailutottumusten tarkistaminen tärkeää, sillä ylipaino voi johtaa ravitsemuksellisiin puutteisiin.

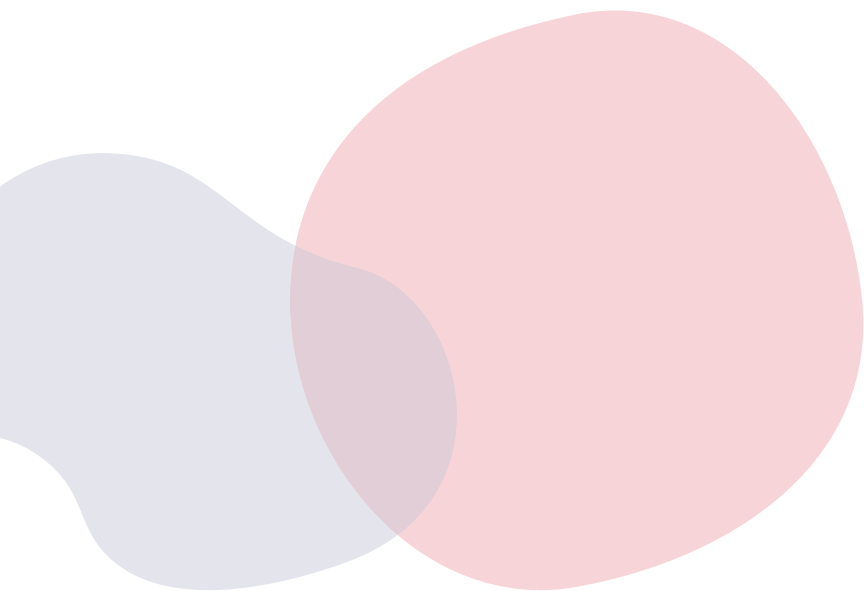
Alipainoisilla naisilla voi esiintyä kuukautiskierron häiriöitä, jotka vaikeuttavat raskaaksi tulemistä. Riittävä ja monipuolinen ravitsemus mahdollistaa säännöllisen kuukautiskierron ja ovulaation ja parantaa hedelmöittymisen mahdollisuutta.

Lihavuus

Lihavuus on krooninen sairaus, joka vaikuttaa sukupuolihormoneihin ja saattaa vähentää hedelmällisyyttä sekä naisilla että miehillä sekä lisätä hedelmättömyyden ja raskauskomplikaatioiden riskiä. Kaikilla lihavilla ei ole vaikeuksia saada lapsia, mutta lihavuuden myötä mahdollisuudet heikkenevät ja riskit lisääntyvät.

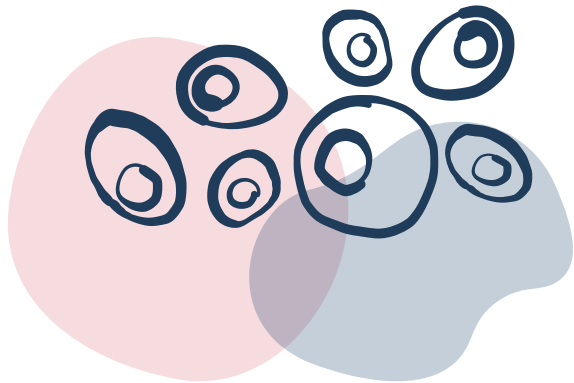
Lihavuus vaikuttaa hedelmällisyyteen

Lihavilla ihmisillä voi kulua kaksinkertainen aika raskaaksi tulemiseen. Pariskunnilla, joilla kummankin BMI on yli 35, saattaa kestää 60 % pidempään tulla raskaaksi verrattuna ei-ylipainoisiin pariskuntiin. Lihavuus vaikuttaa hedelmällisyyteen häiritsemällä hormonitasapainoa, koska estrogeenia syntyy rasvakudoksessa. Ylimääräinen rasvakudos johtaa estrogeenin ylituotantoon, mikä häiritsee hormonitasapainoa ja vaikuttaa ovulaatioon. Lisäksi lisääntynyt rasvakudos aiheuttaa tulehduksia kehossa, mikä vaikuttaa munasolujen, siittiöiden, alkioiden ja sikiöiden ympäristöön. Lihavilla miehillä siittiöiden määrä ja niiden aktiivisuus vähenevät.



Lihavuus vaikuttaa ovulaatioon

Rasvakudoksen hormonit vaikuttavat hormoneihin, jotka säätelevät kuukautiskiertoa, luonnollista munasolujen kehitystä ja ovulaatiota. Rasva vaikuttaa hormoneihin siten, että useat ylipainoiset naiset ovuloivat harvoin tai ei koskaan, mikä hankaloittaa raskaaksi tulemistä.



Lihavuus ja hormonihoito

Lihavuus heikentää hormonihoitoa. Laihtuminen voi auttaa munasarjoja reagoimaan paremmin hormonihoitoihin ja kasvattaa mahdollisuutta tulla raskaaksi.

BMI-rajat koeputkihedelmöityksessä

IVF-hoitoa varten naisilla on BMI-raja, joka vaihtelee alueittain, mutta on yleensä välillä 30-35.

Lihavuus ja ylipaino raskauden aikana

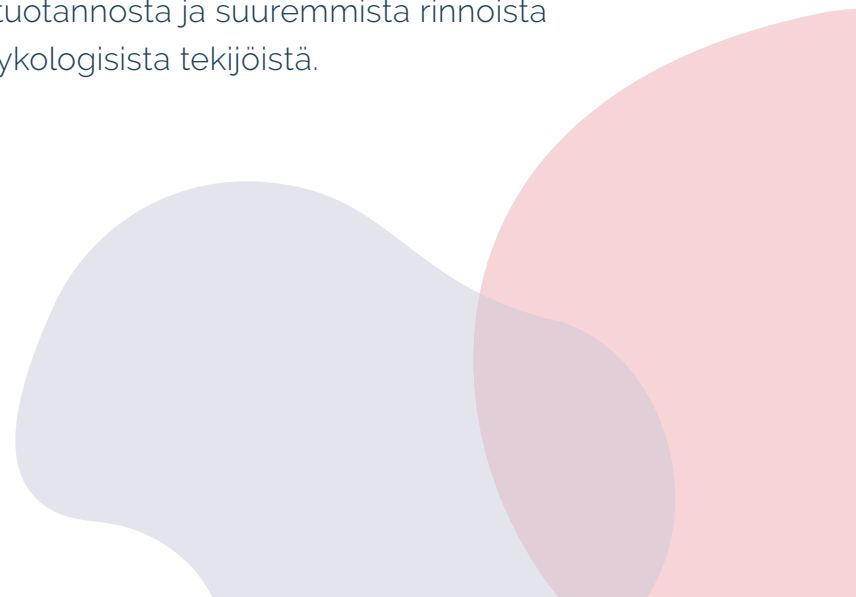
Ylipaino ja erityisesti lihavuus lisäävät komplikaatioiden riskiä sekä äidille että lapselle. Näihin kuuluvat mm. ennenaikainen synnytys, pre-eklampsia, yliaikaisuus tai äidin raskausdiabetes.

Äitiysneuvoloiden käytännöt vaihtelevat alueittain, mutta usein raskaana oleville naisille, joiden BMI on yli 30, otetaan käyttöön lisätoimenpiteitä kuten diabeteksen seuranta, verenpaineen mittaus ja käynnit ravitsemusterapeutilla. Äidin ja sikiön terveyden seuranta raskauden aikana on olennaista komplikaatioiden minimoimiseksi.

Lihavuus synnytyksessä ja imetyksessä

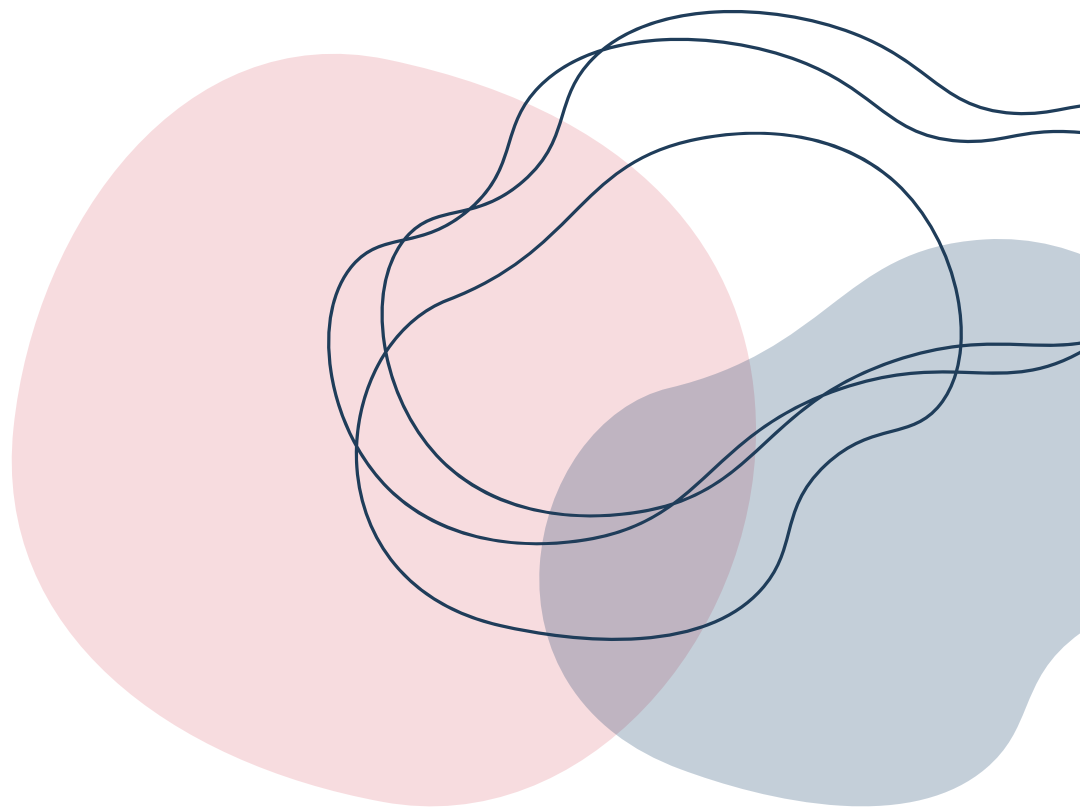
Ylipaino ja lihavuus voivat vaikeuttaa luonnollista synnytystä ja lisätä keisarileikkauksen, ennenaikaisen synnytyksen ja pitkittyneen synnytyksen riskiä. Myös vastasyntyneen komplikaatoriski kasvaa, jolloin tarvitaan tehostettua seurantaa.

Liiallinen paino saattaa aiheuttaa imetykseen haasteita, jotka johtuvat biologisista tekijöistä kuten vähentyneestä maidontuotannosta ja suuremmista rinnoista sekä psykologisista tekijöistä.



Painonhallinta voi parantaa raskaaksi tulemisen mahdollisuutta

Painonhallinta voi vakauttaa hormonitasapainoa, parantaa hedelmällisyyttä ja vähentää raskaus- ja synnytysongelmien riskiä. Jo 5-10 %:n kokonaispainon lasku voi palauttaa ovulaation ja parantaa raskaaksi tulemisen mahdollisuuksia. Apua on saatavilla ja aluksi voi kääntyä lähimmän terveyskeskuksen puoleen.





Ravitsemuksellinen puutos

Ruokavalio ja ravitsemus vaikuttavat kehoon, joten sekä naisille että miehille on tärkeää saada riittävästi asianmukaista ravintoa. Tällä on positiivinen vaikutus hedelmällisyyteen ja raskauteen. Naiset kärsivät yleisesti yhden tai useamman ravintoaineen puutteesta, miehet puolestaan eivät aina huomioi, että myös oma ruokavalio vaikuttaa siittiöiden laatuun.

Rauta

Yleisesti ottaen kehon on vaikea imeä rautaa. Niitä joilla on vaikeuksia ylläpitää hyviä rautatasoja, suositellaan aloittamaan rautalisien käyttö mielellään jo raskautta suunniteltaessa jotta rautavarastot täyttyvät. Rautaa on eläintuotteissa, kuten lihassa ja kanassa. Kasvisperäisiä raudan lähteitä ovat muun muassa linssit, pavut, vihreät lehtivihannekset, täysjyvätuotteet ja pähkinät. Naisilla, joilla on runsaat kuukautiset, voi olla raudan puutetta.

D-vitamiini

D-vitamiini on yksi harvoista aineista, joista Suomessa saattaa olla puutetta, joten tietyille ryhmille suositellaan lisäravinteita. D-vitamiinia on monissa D-vitamiinilla rikastetuissa elintarvikkeissa, kuten maidossa ja kasviperäisissä juomissa, sekä luonnostaan rasvaisessa kalassa ja munissa. Lisäravinteita tarvitaan, mikäli D-vitamiinia ei saa tarpeeksi ruokavaliosta tai jos käyttää täysin peittäviä vaatteita kesäkauden aikana.

Folaatti ja foolihappo

Folaatti on B-vitamiinin luonnollinen muoto, kun taas foolihappo on samasta vitamiinista valmistettu synteettinen variantti, joka imeytyy helpommin kehoon. Sikiön selkäranghalkion riskin vähentämiseksi tulisi raskautta seuraavien parin kuukauden aikana suunnittelevien ottaa foolihappolisää ja jatkaa sitä 12. raskausviikkoon asti. Hyviä folaatin lähteitä ovat vihannekset, kaali, vihreät lehtivihannekset, pavut, kikherneet, linssit, hedelmät, marjat ja täysjyvätuotteet.

Sinkki

Sinkki on välttämätöntä siittiöiden muodostumiselle. Miesten tulisi syödä enemmän sinkkiä sisältäviä ruokia, kuten äyriäisiä, tai ottaa lisäravinteita varmistaakseen riittävän sinkin saannin.



Rasvat

Terveellisten rasvojen, kuten monityydyttymättömien rasvojen, erityisesti omega-3-rasvahappojen, saanti on tärkeää. Oliiviöljyn, rypsiöljyn, avokadon ja oliivien lisääminen aterioihin on hyödyllistä. Tulevia isiä suositellaan välttämään transrasvoja, jotka kertyvät kiveksiin ja voivat heikentää siittiöiden laatua ja testosteronitasoja. Transrasvoja on muun muassa sipseissä, kekseissä ja valmisruoissa.

Sokeri ja suola

Nopeat hiilihydraatit vaikeuttavat terveellisen painon ylläpitämistä. Liiallinen sokerin saanti ja nopea painonnousu raskauden aikana voivat aiheuttaa komplikaatioita. Suola nostaa verenpainetta, mikä ei välttämättä vaikuta suoraan hedelmällisyyteen, mutta voi vaikuttaa raskauteen.

Kofeiini

Liiallinen kofeiinin kulutus saattaa vähentää naisten hedelmällisyyttä. Kofeiinia on muun muassa kahvissa, teessä, energijuomissa ja suklaassa. Korkean kofeiinin saannin ja varhaisen keskenmenon välillä on olemassa yhteys, joten kofeiinin saanti suositellaan rajaamaan kahteen-kolmeen kahvikupilliseen tai neljään teekupilliseen päivässä.

Luomuruoka

Suomessa on tiukat säännöt torjunta-aineille sekä kotimaisesti tuotetulle ruoalle että tuontiruoalle. Tästä johtuen Ruokavirasto ja äitiysneuvola eivät erityisesti suosittele syömään luomuruokaa muiden ruokatyyppien sijaan. Ruokavalio on jokaisen henkilökohtainen valinta.

Yhteenveto

Syö enemmän kalaa ja äyriäisiä, korvaa punainen liha vähärasvaisemmilla vaihtoehdoilla, kuten kanalla.

Lisää hedelmien, vihannesten, pähkinöiden ja siementen kulutusta. Syö enemmän täysjyvä- ja kuitupitoisia ruokia kuin mitä Suomessa yleensä syödään. Naisten tulisi syödä täysrasvaisia maitotuotteita ja miesten puolestaan vähärasvaisia maitotuotteita. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tällä on vaikutusta sekä munasolujen että siittiöiden laatuun.

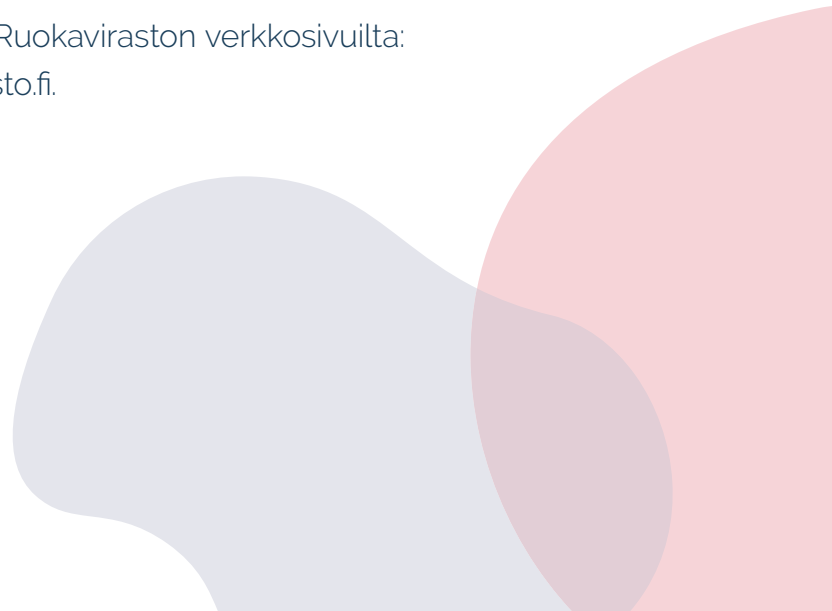
Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota saatavien rasvojen tyyppiin lisäämällä ruokavalioon oliiviöljyä, rypsiöljyä, avokadoa ja oliiveja. On myös tärkeää saada monityydyttymättömiä rasvoja, erityisesti omega-3-rasvahappoja.

Naiset: Rauta, foolihappo, D-vitamiini ja täysrasvaiset maitotuotteet.

Miehet: Sinkki, vähärasvaiset maitotuotteet ja transrasvojen välttäminen.

Sekä miehet että naiset: Monityydyttymättömät rasvat (erityisesti omega-3), vähärasvainen liha, rasvainen kala, hedelmät, vihannekset, pähkinät ja siemenet. Vältä liiallista kulutusta ja noudata annostelusuosituksia.

Lue lisää Ruokaviraston verkkosivuilta: ruokavirasto.fi.





Säännöllinen ja kohtalainen liikunta vaikuttaa positiivisesti yleiseen terveyteen, miesten siittiöiden laatuun ja lisää terveen raskauden mahdollisuuksia. Liikuntaan on hyödyllistä sisällyttää sekä päivittäisiä aktiviteetteja että sykettä nostavia harjoituksia, mielellään 30 minuuttia päivässä, kuten reipasta kävelyä, uintia, pyöräilyä tai aerobicia. Kaksi kertaa viikossa suositellaan myös voimaharjoittelua. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen, mikä helpottaa haasteiden kohtaamista hedelmällisyysprosessin aikana.



Alkoholi

Alkoholi vaikuttaa negatiivisesti sekä naisten että miesten hedelmällisyyteen, joten hedelmällisyyden maksimoimiseksi on parasta välttää alkoholia. Raskaana olevien naisten tulisi pidättäytyä täysin alkoholin juomisesta, koska jopa pienet määrät voivat lisätä sikiövaurioiden ja keskenmenon riskiä. Pariskunnille, jotka yrittävät tulla raskaaksi, suositellaan alkoholin vähentämistä ja matalariskisen kulutuksen suositusten seuraamista raskauden ja vauvan terveyden lisäämiseksi.

Nikotiini

Nikotiini on haitallista sikiölle ja lisää komplikaatioiden riskiä, kuten ennenaikaisen synnytyksen, istukan irtoamisen, äkillisen lapsikuoleman, keskenmenon tai sikiön kuoleman riskiä. Nikotiini on vaarallista, koska se on päihde ja hermomyrkky, joka vähentää verenkiertoa sekä kohdussa että istukassa, aiheuttaen sikiölle hapen ja ravinteiden puutetta, mikä voi johtaa kasvun rajoittumiseen.

On hyvä tietää, että heti kun nikotiinin käyttö lopetetaan, riskit vähenevät. Raskaana olevien tulisi välttää savukkeita, sähkötupakkaa, nikotiinipurukumia, nikotiinilaastareita, vesipiippua ja nuuskaa. Vaikka on olemassa nuuskaa ja sähkötupakkaa jotka eivät sisällä nikotiinia, ne sisältävät muita haitallisia aineita. Myös tupakaton nuuska (nikotiinipussi) sisältää nikotiinia.

Nikotiinin käytön lopettaminen voi olla haastavaa, mutta raskaus tai halu tulla raskaaksi saattaa toimia vahvana motivaattorina lopettamiselle. On myös yleistä, että raskauden aikana on pahoinvointia tai olo tuntuu inhottavalta. Jokainen pystyy kuitenkin lopettamaan ja jos lopetus ei onnistu itsenäisesti, apua on saatavilla.

Tupakointi

Tupakointi ja passiivinen tupakointi vaikuttavat hedelmällisyyteen ja tupakointi heikentää siittiöiden laatua. Jos äiti tupakoi raskauden aikana, se voi vaikuttaa myös lapsen kykyyn saada omia lapsia aikuisena. Kaikkia tupakoitsijoita, sekä naisia että miehiä, kehoitetaan lopettamaan tupakointi raskauden mahdollisuuden parantamiseksi.

Kannabis

Eräiden tutkimusten mukaan säännöllinen kannabiksen käyttö voi aiheuttaa epäsäännöllistä kuukautiskiertoa naisilla ja heikentää siittiöiden laatua miehillä. Kannabiksen käyttäjiä kehoitetaan lopettamaan käyttö hedelmällisyysprosessin alkaessa. Kannabiksen käyttö on kielletty Suomen lainsäädännön mukaan (paitsi tietyistä lääketieteellisistä syistä). Suosittelemme välttämään kannabiksen käyttöä kokonaan.

Anaboliset steroidit

Anaboliset steroidit ovat kemiallisesti valmistettuja testosteronin kaltaisia hormoneja, jotka stimuloivat lihasten kasvua. Miehet, jotka käyttävät anabolisia steroideja, voivat tulla hedelmättömiksi, kehittää rintakudosta ja kokea alentuneen testosteronitason haittavaikutuksia, jotka voivat jatkua useita vuosia väärinkäytön lopettamisen jälkeen. Naiset, jotka käyttävät anabolisia steroideja, voivat kokea vaikeuksia tulla raskaaksi epäsäännöllisten tai puuttuvien kuukautisten takia. Muita riskejä ovat esimerkiksi syvempi ääni ja parran kasvu. Anabolisten steroidien käyttö on Suomen lainsäädännön mukaan kielletty (paitsi tietyistä lääketieteellisistä syistä). Suosittelemme välttämään anabolisten steroidien käyttöä kokonaan.



Sivusto on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita hedelmällisyshoidoista ja haluavat oppia aiheesta lisää. Täältä löydät klinisiä faktatekstejä, henkilökohtaisia potilastarinoita, käytännön vinkkejä ja neuvoja sekä videoita ja ladattavaa materiaalia, kuten tämän esitteen.