

24/2020 - Einfluss von Ernährung auf die Fruchtbarkeit

Einfluss von Ernährung auf die Fruchtbarkeit

Diverse Faktoren können die Fruchtbarkeit oder den Erfolg einer künstlichen Befruchtung beeinflussen. Zwei Studien beschäftigten sich jetzt mit der Ernährung. In einer Studie ging es um Fast Food, Tiefkühl- und Fertiggerichte. Die Wissenschaftler untersuchten, ob eine Ernährung, die verstärkt aus diesen Produkten besteht, die Fruchtbarkeit negativ beeinflusst. Eine andere Studie beschäftigte sich mit der Mittelmeerdiet während einer künstlichen Befruchtung. Hier untersuchten die Wissenschaftler den Einfluss der Ernährungsform mit viel Fisch und Gemüse auf die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Senkt Fast Food die Fruchtbarkeit?](#)
- [Mittelmeerdiet bei künstlicher Befruchtung](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“