

Erhöhen Zink und Folsäure die Spermienqualität?

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

Effect of Folic Acid and Zinc Supplementation in Men on Semen Quality and Live Birth Among Couples Undergoing Infertility Treatment

Kurz & fundiert

- Zink und [Folsäure](#) verbesserten nicht die Spermienqualität
- Die [Nahrungsergänzungsmittel](#) erhöhten auch nicht die Lebendgeburtenrate unfruchtbarer Paare

DGP - Die Studie untersuchte Zink und [Folsäure](#) bei Männern von unfruchtbaren Paaren. Die [Nahrungsergänzungsmittel](#) konnten weder die Spermienqualität noch die Anzahl Lebendgeburten verbessern.

Bei einer Kinderwunschbehandlung wird vorwiegend die Frau hormonell behandelt. Aber auch für Männer werden Lebensstil-Veränderungen empfohlen. So werden Folsäure und Zink häufig bei Unfruchtbarkeit von Männern vermarktet. Große Studien zu dem Thema fehlten bisher allerdings. Eine Studie aus den USA untersuchte die beiden Nährstoffe bei Männern von unfruchtbaren Paaren, die eine Fruchtbarkeitsbehandlung machten.

Die Männer erhielten Zink und Folsäure

Die Studie umfasste 2370 Paare. Die Männer waren im Mittel 33 Jahre alt, die Frauen nicht älter als 45. Die Wissenschaftler werteten Daten aus 4 Zentren aus dem Zeitraum von 2013 bis 2018 aus. Die Männer erhielten 5 mg Folsäure und 30 mg Zink (Elementargehalt) oder ein [Placebo](#) täglich für 6 Monate. Von 70 % der Männer lagen Daten zur Spermienqualität nach den 6 Monaten vor, von allen Paaren wurden die Lebendgeburten ausgewertet.

Die Anzahl der Lebendgeburten verbesserte sich nicht

Die Lebendgeburtenrate war in beiden Gruppen vergleichbar (34 % gegen 35 % bei [Placebo](#)). Auch die Spermienqualität (Konzentration, Beweglichkeit, Aussehen, Volumen und Zahl der beweglichen Spermien) waren zwischen den beiden Gruppen nach 6 Monaten vergleichbar. Bei Männern aus der Zink-Folsäure-Gruppe kam er sogar zu einer höheren [DNA](#)-Fragmentierung (29,7 % gegen 27,2 % bei Placebo). In der Gruppe, die Zink und Folsäure nahm, kam es häufiger zu Magen-Darmproblemen: Unwohlsein trat bei 6 % (3 % bei Placebo), Übelkeit bei 4 % (2 %) und Erbrechen bei 3 % (1 %) der Patienten auf.

Die Studie untersuchte Zink und Folsäure bei Männern von unfruchtbaren Paaren. Die

Nahrungsergänzungsmittel konnten weder die Spermienqualität noch die Anzahl Lebendgeburten verbessern.

Referenzen:

Schisterman EF, Sjaarda LA, Clemons T, et al. Effect of Folic Acid and Zinc Supplementation in Men on Semen Quality and Live Birth Among Couples Undergoing Infertility Treatment. *JAMA*. 2020;323(1):35. doi:10.1001/jama.2019.18714

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“