

Fisch unterstützt künstliche Befruchtung

Datum: 25.02.2021

Original Titel:

Intake of protein-rich foods in relation to outcomes of infertility treatment with assisted reproductive technologies

DGP - Ein erhöhter Fischverzehr konnte die Wahrscheinlichkeit einer Lebendgeburt nach einer künstlichen Befruchtung steigern. Dabei profitierten Frauen vor allem von einem Ersatz von verarbeitetem Fleisch und anderen proteinreichen Lebensmitteln durch Fisch.

Unfruchtbarkeit kann viele Ursachen haben und manchmal wird eine künstliche Befruchtung notwendig, um schwanger werden zu können. Doch lässt sich der Erfolg einer künstlichen Befruchtung beeinflussen? Eine Studie aus den USA untersuchte jetzt den Einfluss von Fisch und anderen proteinreichen Lebensmitteln auf den Erfolg einer künstlichen Befruchtung.

Die Studie wertete die Essgewohnheiten von 351 Frauen aus

Die Studie wertete den Verlauf einer künstlichen Befruchtung bei 351 Frauen einer Klinik in Boston aus. Die Frauen durchliefen 598 Zyklen einer künstlichen Befruchtung. Mit einem Fragebogen wurde die Häufigkeit des Verzehrs von proteinreichen Lebensmitteln bestimmt. Daraus bestimmten die Wissenschaftler den Zusammenhang des Verzehrs proteinreicher Lebensmittel (Fleisch, Eier, Bohnen, Nüsse und Soja) und der Lebendgeburten pro Zyklus.

Fisch als Ersatz für Fleisch erhöhte die Chance für eine Lebendgeburt

Der durchschnittliche Verzehr von Fleisch lag bei 1,2 Portionen pro Tag. Dabei lag der Anteil zu 35 % bei Geflügel, zu 25 % bei Fisch, zu 22 % bei verarbeitetem Fleisch und zu 17 % bei rotem Fleisch. Fischkonsum war positiv mit dem Anteil der Zyklen, die zu einer Lebendgeburt führten, verbunden. Die Wissenschaftler untersuchten dann, ob ein erhöhter Fischverzehr von 2 Portionen pro Woche die Chance für eine Lebendgeburt erhöhte. Die Chancen waren am höchsten wenn Fisch verarbeitetes Fleisch ersetzte, dicht gefolgt von Fisch als Ersatz für anderes proteinreiches Essen und Fisch als Ersatz für anderes Fleisch.

Ein erhöhter Fischverzehr konnte daher die Wahrscheinlichkeit einer Lebendgeburt nach einer künstlichen Befruchtung steigern. Dabei profitierten Frauen vor allem von einem Ersatz von verarbeitetem Fleisch und anderen proteinreichen Lebensmitteln durch Fisch. Fisch ist reich an hochwertigem Eiweiß und wertvollen Omega-3-Fettsäuren sowie wichtigen Vitaminen und Spurenelementen und ist daher für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig.

Referenzen:

Nassan FL, Chiu Y-H, Vanegas JC, et al. Intake of protein-rich foods in relation to outcomes of infertility treatment with assisted reproductive technologies. *Am J Clin Nutr.* 2018;108(5):1104-1112. doi:10.1093/ajcn/nqy185.

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“