Erhöht Fisch-Konsum die Fruchtbarkeit?

Datum: 23.07.2018

Original Titel:
Seafood Intake, Sexual Activity, and Time to Pregnancy

Die Studie zeigte, dass Paare, die mehr als 8 Portionen Fisch, Meeresfrüchte oder Algen pro Menstruationszyklus aßen, häufiger Geschlechtsverkehr hatten und schneller schwanger wurden als Paare, die wenig Fisch aßen.

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Fettsäuren. Eine US-amerikanische Studie untersuchte jetzt den Einfluss der Fettsäuren auf die Fruchtbarkeit.

Vor allem langkettigen Omega-3-Fettsäuren werden mit Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht

Den Omega-3-Fettsäuren werden vielfältige Wirkungen zugeschrieben. Sie sollen positiv auf die Herzgesundheit und Entzündungen wirken und ein Mangel der Fettsäuren wird mit psychischen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Auch für die Entwicklung des Kindes sind Omega-3-Fettsäuren wichtig. Man unterscheidet die kurzkettige α-Linolensäure, die in Pflanzen beziehungsweise Pflanzenölen vorkommen und die langkettige Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure, die in Fischen und Algen vorkommen. Vor allem die langkettigen Omega-3-Fettsäuren wurden in der Vergangenheit schon mit Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht. Die Studie untersuchte jetzt, wie vielen Portionen Fisch, Meeresfrüchte oder Algen die Fruchtbarkeit beeinflussen.

Die Wissenschaftler beobachteten 501 Paare, die eine Schwangerschaft planten, für 1 Jahr oder bis eine Schwangerschaft festgestellt wurde. Die Paare notierten in dieser Zeit täglich, wie häufig sie während eines Menstruationszyklus Fisch, Meeresfrüchte oder Algen aßen und wie häufig sie Geschlechtsverkehr hatten. Die Fruchtbarkeit wurde als Zeit gemessen, die bis zu einem Schwangerschaftseintritt verging. Eine Schwangerschaft wurde durch einen häuslichen Schwangerschaftstest festgestellt.

Die Menge an Fisch, Meeresfrüchten oder Algen beeinflusst die Fruchtbarkeit

Paare, bei denen der männliche Partner beziehungsweise weibliche Partner mindestens 8 Portionen Fisch, Meeresfrüchte oder Algen pro Zyklus aßen, hatten eine 47 % beziehungsweise 60 % höhere Fruchtbarkeit als Paare, die höchstens 1 Portion aßen, es verging also weniger Zeit bis zur Schwangerschaft. Paare, in denen beide Partner mindestens 8 Portionen zu sich nahmen, hatten eine 61 % höhere Fruchtbarkeit als Paare, die weniger konsumierten. Diese Paare hatten aber auch 22 % häufiger Geschlechtsverkehr.

Die Studie zeigte, dass Paare, die mehr als 8 Portionen Fisch, Meeresfrüchte oder Algen pro Menstruationszyklus aßen, häufiger Geschlechtsverkehr hatten und schneller schwanger wurden als

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Paare, die weniger dieser Nahrungsmittel aßen. Die Wissenschaftler weisen jedoch auch auf Schadstoffe hin, die häufig in Nahrungsmitteln aus dem Wasser zu finden sind. Dazu zählt beispielsweise Quecksilber. Die Schadstoffe könnten auch negative Auswirkungen haben.

Referenzen:

Gaskins AJ, Sundaram R, Buck Louis GM, Chavarro JE. Seafood Intake, Sexual Activity, and Time to Pregnancy. *J Clin Endocrinol Metab*. May 2018. doi:10.1210/jc.2018-00385

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom