

Die Omega-3-Spermien

Bei unerfülltem Kinderwunsch fragen viele Männer, wie sie ihre Spermienqualität verbessern können. Die Substitution mit Omega-3-Fettsäuren soll helfen – das ist nur eins von vielen Beispielen. Meine Einschätzung als Urologin.

Zunächst einmal stellt sich die Frage bei unerfülltem Kinderwunsch, ob bereits ein Spermiogramm vorliegt. Zu beachten ist, dass zwei Spermiogramme bei einem Mann sehr unterschiedlich ausfallen können. Zeigt das Spermiogramm einen Normalbefund oder ist nur von geringen Einschränkungen auszugehen, so können Lifestyle-Änderungen einen positiven Einfluss nehmen.

Liegt jedoch eine schwere Störung ohne Nachweis von Spermien oder dem Nachweis von nur vereinzelt Spermien in mehreren Spermiogrammen vor, so sollte man den Patienten zu einem Andrologen überweisen. Hier ist meist nicht zu erwarten, dass Veränderungen des Lebensstils zu einer starken Verbesserung des Spermiogramms führen. Bei längeren Therapiekonzepten muss auch das Alter der Partnerin beachtet werden, deren Fruchtbarkeit mit ca. 35 Jahren sinkt, besonders aber nach dem 40. Lebensjahr.

Übergewicht

Verschiedene Studien haben einen Zusammenhang zwischen Adipositas und verminderter Spermaqualität bzw. erhöhter DNA-Fragmentation gezeigt. Vermutet werden u.a. eine Verschlechterung der Spermaqualität über hormonelle Veränderungen bei übergewichtigen Männern mit einer Verschiebung des Verhältnisses Testosteron zu Estradiol zugunsten des Estradiols. Auch wenn der Einfluss des Übergewichts auf die Fruchtbarkeit noch nicht eindeutig geklärt ist, wird empfohlen, Männern mit Adipositas zu einer Gewichtsabnahme zu raten.¹

Ernährung und Spermaqualität

Empfohlen werden Nahrungsmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Vitamin C, Beta-Carotin, Selen, Zink, Cryptoxanthin, Leukopin, Vitamin D und Folsäure sind. Demgegenüber sollten Fertigprodukte, gezuckerte Getränke, Süßigkeiten, Soja und Vollmilchprodukte eher gemieden werden.¹