



FERTILITET & GRAVIDITET

Går ni eller du i tankar på att bli gravid? Då finns det alternativ för att öka chanserna att bli gravid, och som också är relativt enkla: med din kost eller via [kosttillskott](#).

Och mer specifikt de vitaminer och mineraler du får i dig genom den mat eller [kosttillskott](#) som du intar.

Nedan listar vi de vanligaste vitaminerna och mineralerna för dig/er som går i gravidtankar.

VITAMINER OCH MINERALERS ROLL FÖR FERTILITET

Fertilitet är en komplex ekvation, och varje persons kropp är annorlunda, och vetenskapen kring vitaminer och mineralers roll är fortfarande i sin linda.

Men det finns däremot lovande studier som har börjat kasta ljus över vitaminernas och mineralernas roll för att bli gravid och hålla sig gravid.

Vitaminer och mineraler har viktiga roller för kvinnors och även mäns hälsa. De är viktiga för många funktioner, inklusive:

- menstruation och ägglossning
- sköldkörtelfunktion
- energiproduktion
- immunfunktion
- oocyt (ägg) kvalitet och mognad

Så ett adekvat vitamin- och mineralintag är avgörande när man försöker skapa rätt miljö för en hälsosam graviditet. Vissa näringsämnen kan till och med minska symtomen på polycystiskt ovarialsyndrom (PCOS)*, som är en vanlig underliggande orsak till infertilitet.

*PCOS orsakas av en obalans av hormoner från äggstockarna. Det kan bland annat göra att du får oregelbunden eller utebliven mens, ökad hårväxt på kroppen och får svårt att bli gravid. Du kan även ha PCOS utan att ha några besvär. PCOS upptäcks ibland när du försöker att bli gravid men inte lyckas. Att du inte blir gravid beror sannolikt på att du sällan eller aldrig har någon ägglossning.

Hos män, så har studier visat att vissa kosttillskott kan öka spermieantal och rörlighet, och hjälpa de små simmarna att nå sitt mål.

Det är dock viktigt att komma ihåg att mer forskning behövs.

Vi har i denna artikel tagit med några av de mest effektiva [kosttillskotten för fertilitet och graviditet](#).

B-VITAMINER (ANDRA ÄN FOLSYRA/FOLAT)

B-vitaminer bidrar till fertiliteten hos både kvinnor och män.

Påstådda fördelar för fertilitet: Hjälper till att främja ägghälsan/äggens kvalitet och förhindra **ovalutorisk infertilitet*** hos kvinnor, och kan ge spermernas kvalitet en boost hos män.

**Ovulatorisk infertilitet – anovulation - är när en ägglossningsstörning är orsaken till din infertilitet; Anovulation är när ett ägg inte släpps från äggstocken under en menscykel. Det är inte ovanligt att detta inträffar ibland. Det kan hända att du har en anovulatorisk cykel en månad för att sedan ha normal ägglossning nästa.*

Du kan ha en anovulatorisk cykel utan att veta om det, eftersom det är möjligt att du ändå får din mens som vanligt. Så länge inte mensens uteblir kanske du inte vet om att du inte har ägglossning, eller så upptäcker du det först när du använder ett ägglossningstest som inte detekterar din LH-ökning. Oregelbunden mens kan också vara ett tecken på att du kanske inte har ägglossning.

Anovulation kan vara kroniskt, vilket innebär att en kvinna inte har ägglossning under många av sina cykler.

Anovulation är orsaken till infertilitet hos ungefär en tredjedel av alla par som går på fertilitetskliniker, och polycystiskt ovarialsyndrom står för 90 % av sådana fall (1).

Du har förmodligen hört att folsyra/folat (vitamin B9) är viktigt både före och under graviditeten (vi kommer till det nedan). Men andra B-vitaminer spelar också en roll för fertiliteten.

I en stor, [långvarig folkhälsostudie](#) – var ett högre intag av vitaminerna B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B6 (pyridoxin) och **B12 (kobalamin)** förknippat med lägre risk för ovalutorisk infertilitet (2).

Vissa studier har kopplat låga nivåer av **vitamin B12 (kobalamin)** till kvinnlig infertilitet. Dessutom fann en [studie](#) att högre nivåer av **vitamin B12 (kobalamin)** och **folat/folsyra (vitamin B9)** kan förbättra fertiliteten hos kvinnor som genomgår behandling mot infertilitet (3).

Mer forskning behövs, men vissa [studier](#) påvisar att B-vitaminer också kan hjälpa till att ge spermernas kvalitet ett uppsving (4).

C-VITAMIN (ASKORBINSYRA)

C-vitamin bidrar med fördelar till mäns fertila förmåga.

Påstådd fertilitets fördel: Supporterar spermieantal och spermiernas rörlighet hos män.

C-vitamin är en kraftfull antioxidant. Vitamin C kan minska cellskador i hela kroppen och öka järnabsorptionen.

En **studie** fann att ett kosttillskott med C-vitamin tillsammans med E-vitamin förbättrade antalet, rörligheten och ibland DNA-integriteten (med andra ord kvaliteten) av mäns spermier **(5)**.

D-vitamin

D-vitamin bidrar med fördelar till både kvinnor och mäns fertila förmåga.

Påstådda fertilitets fördelar: Förbättrar äggstocksstimulering hos kvinnor, och spermiernas kvalitet hos män.

Vissa studier har påvisat att en brist på **vitamin D**, kan kopplas till infertilitet hos kvinnor.

En **studie** fann låga nivåer av **D-vitamin** hos kvinnor som var infertila på grund av PCOS. (Detta observerades dock inte hos kvinnor med oförklarlig infertilitet.)

D-vitamin spelar viktiga roller för fertiliteten hos både kvinnor och män. Forskning har visat att D-vitaminbrist kan vara förknippad med infertilitet hos både män och kvinnor så det är viktigt att **testas för D-vitaminbrist (6,7)**.

FOLSYRA/FOLAT (VITAMIN B9)

Folsyra/folat (vitamin B9) bidrar till kvinnors fertilitet.

Påstådda fertilitets fördelar: Hjälper till att uppnå graviditet och förbättrar resultatet av fertilitetsbehandlingar.

Att få i sig tillräckligt med **folsyra/folat (vitamin B9)** är inte bara ett smart val under graviditeten. Det kan också vara klokt att komplettera med detta B-vitamin när man försöker att bli gravid.

Ett kosttillskott med **folsyra/folat (vitamin B9)** före befruktningen har associerats med en större chans att bli gravid, förbättrad framgång med fertilitetsbehandlingar, och minskad risk för neuralrörsdefekter hos barnet/barnen.

Dessutom så rekommenderas kvinnor som planerar att bli gravida eller som kan bli gravida att inta en daglig dos av **folat/folsyra (vitamin B9)** på 400 mcg till 800 mcg per dag, minst 1 månad innan den önskade graviditeten.

JÄRN

Järn bidrar till kvinnors fertilitet.

Påstådd fertilitets fördel: Förhindrar järnbristanemi hos kvinnor.

Ovulatorisk infertilitet, som är ett potentiellt hinder för att bli gravid, kan orsakas av järnbrist. En långsiktig **studie** från 2006 av mer än 18 000 kvinnor visade att ett **kosttillskott med järn** tycktes minska risken för ovulatorisk infertilitet **(8)**.

Om du vet att du har en ägglossningsstörning, så ta reda på hur du får i dig mer järn, främst via kosten. Om du har en konstaterad järnbrist – kollat via en **blodanalys** - så kan ett **kosttillskott med järn** vara rätt för dig.

SELEN

Selen bidrar med fördelar till både kvinnor och mäns fertila förmåga.

Påstådda fertilitets fördelar: Förbättrar spermakvalitet hos män, och minskar risk för missfall hos kvinnor.

Selen kanske inte får mycket uppmärksamhet, men det är ett viktigt mineral som kan ha en viktig roll för reproduktionssystemet.

Forskning rapporterar att en selenbrist kan vara en faktor vid missfall, låg spermakvalitet och dålig spermierörlighet (9).

Enligt en **studie** kan selen också bidra till att upprätthålla hälsan hos den follikulära vätskan som omger kvinnors ägg (10).

Eftersom selen är nödvändigt för att den manliga kroppen ska producera spermier, har **forskning** påvisat att en kombination av selen och E-vitamin kan förbättra spermakvaliteten och spermiernas rörlighet (11).

ZINK

Zink bidrar med fördelar till både kvinnor och mäns fertila förmåga.

Påstådda fertilitets fördelar: Hjälper befruktning och äggutveckling hos kvinnor, och förbättrar spermiernas kvalitet hos män.

Zink är viktigt för bildandet av spermier. En handfull studier har föreslagit att en zinkbrist kan leda till spermier av låg kvalitet.

När det gäller **zink** och kvinnlig fertilitet fastställde en **studie** att lägre nivåer av detta mineral i blodet förknippades med att det tog längre tid för kvinnor att bli gravida (12).

SAMMANFATTNINGSVIS

När du har att göra med infertilitet finns det så många faktorer du inte kan kontrollera: din genetik, din ålder, en oförutsägbar menscykel, bara för att nämna några.

Men att ge din kropp bästa möjliga näring - inklusive vitaminer och mineraler - är ett sätt för dig att påverka det du kan tygla.

Går du eller ni i gravidtankar, eller länge har försökt att bli gravid/gravida? Då kan det vara en bra början att kolla upp eventuella näringsbrister via ett blodprov.

LILLA FERTILITETSKOLLEN är en blodanalys för både kvinnor och män, där fem olika värden mäts i ditt blod, för att få en första inblick i möjliga orsaker till infertilitet på grund av vitamin eller mineralbrist.

Blodprovet utgör ett steg i processen för att undersöka och hitta möjliga orsaker till ofrivillig barnlöshet. I analysen ingår även uppföljande kostråd och rekommendationer, vid avvikande värden.

Skribent: Natalie Rovaniemi, näringsfysiolog/nutritionist med en magisterexamen i nutrition - Grundare av Celloptimum



