Płodność mężczyzny – zadbaj o nią

Data aktualizacji
2025-11-07

Twój styl życia, nawyki wpływają na płodność. Warto dbać o siebie i regularnie sprawdzać stan organizmu w każdym wieku. Jeśli planujesz ojcostwo, zawczasu zadbaj o swoje zdrowie. Zwracaj uwagę na to, co znajduje się na Twoim talerzu, zadbaj o odpowiednią ilość aktywności fizycznej i snu.

Wskaźnik płodności mężczyzn

Jakość nasienia jest ważnym wskaźnikiem męskiej płodności. Parametry, które pozwalają ją ocenić to m.in.:

- liczebność plemników
- żywotność plemników
- ruchliwość plemników
- morfologia (budowa) plemników
- objętość nasienia.

Brak odpowiedniej aktywności fizycznej, nieprawidłowy sposób żywienia czy przewlekły stres mogą spowodować zaburzenia hormonalne. One często prowadzą do pogorszenia jakości parametrów nasienia i nieprawidłowości w procesie spermatogenezy (powstawania plemników).

Masa ciała ma wpływ na prokreację

Ważne są ilość i jakość produktów, które jesz. Nie stosuj restrykcyjnych diet, jeśli nie masz do tego wskazań medycznych. Zawsze skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

- Nadmierna masa ciała może wiązać się z obniżoną ilością i jakością nasienia oraz obniżonym stężeniem testosteronu.
- Niedowaga najczęściej związana jest z nieprawidłowym stanem odżywienia (m.in. niedoborem witamin i składników mineralnych) i obniżoną jakością nasienia.

Przeczytaj o zdrowym jedzeniu na portalu Diety NFZ.

Dieta wpływa na płodność mężczyzny

Na płodność mężczyzn może wpływać wiele czynników. Jednym z nich jest sposób żywienia. Poznaj zdrową dietę. Sprawdź, co możesz jeść, żeby pozytywnie wpłynąć na swoją płodność.

Czego powinieneś unikać

Zrezygnuj z używek oraz żywności wysokoprzetworzonej. Dania typu fast food są bogate w nasycone kwasy tłuszczowe i tłuszcze trans, które negatywnie wpływają na całkowitą liczbę i stężenie plemników oraz obniżają stężenie testosteronu. Ogranicz także produkty odzwierzęce, szczególnie czerwone mięso –

ich spożycie jest związane z mniejszą ruchliwością plemników.

Ryzyko męskiej niepłodności zwiększają m.in.:

- ekspozycja na metale ciężkie
- palenie tytoniu
- zażywanie narkotyków
- stosowanie sterydów anabolicznych
- nadużywanie alkoholu.

Jaka dieta wspiera męską płodność

Twoja dieta może wpływać na jakość nasienia. Stosowanie się do zasad diety **DASH** (ang. Dietary

Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) będzie działało wspierająco na płodność.

Zadbaj, aby w Twoim jadłospisie znalazły się:

- różnokolorowe warzywa i owoce
- produkty mleczne
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- nasiona roślin strączkowych
- ryby i owoce morza
- chudy drób
- orzechy i nasiona
- oleje roślinne.

Składniki, które zasługują na szczególną uwagę

Składnik	Działanie	Przykłady produktów
Cynk	Występuje w plemnikach. Warunkuje utrzymanie prawidłowej funkcji, budowy i liczby komórek.	ostrygi, pestki dyni, imbir, fasola biała, kasza gryczana, migdały
Selen	Jest niezbędny do powstawania plemników. Odpowiednia ilość selenu pozytywnie wpływa na ich żywotność i ruchliwość. Pamiętaj, że zarówno niedobór, jak i nadmiar selenu może negatywnie wpłynąć na płodność.	orzechy brazylijskie, siemię lniane, tuńczyk, halibut, otręby pszenne, ostrygi, makaron pełnoziarnisty, wątróbka drobiowa
Witamina C	Witaminy C i E są antyoksydantami (to znaczy, że neutralizują reaktywne formy tlenu tzw. wolne rodniki i chronią DNA komórek przed uszkodzeniem). Wpływają na większą liczbę plemników w nasieniu.	czarna porzeczka, papryka, brukselka, kalafior, natka pietruszki, kiwi, owoce cytrusowe
Witamina E		oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, orzechy laskowe, orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika
Nienasycone kwasy tłuszczowe	Nienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza z rodziny omega-3 mają pozytywny wpływ na proces powstawania hormonów płciowych (w tym testosteronu). Kwasy tłuszczowe wpływają na skład błony komórkowej komórek, w tym plemników. Dieta bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe poprawia jakość nasienia, może wpływać na wzrost liczby i aktywności plemników.	oleje roślinne np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, łosoś, makrela, sardynki, tuńczyk, czarnuszka, siemię lniane, nasiona chia, orzechy

Aktywność fizyczna i sen

Zadbaj o regularny ruch. Zwiększona aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na jakość nasienia. Nie muszą to być tylko ćwiczenia. Aktywność fizyczna to także spacer, prace w ogrodzie, sprzątanie. Korzyścią ze zwiększonej aktywności fizycznej jest także poprawa jakości snu, co również sprzyja męskiej płodności.

Onkopłodność – zabezpiecz się przed leczeniem

Jeśli otrzymasz diagnozę nowotworu i podejmujesz leczenie onkologiczne, możliwe jest uszkodzenie

zdolności prokreacyjnych. Dzieje się to zarówno na skutek zniszczenia narządów płciowych przez chorobę, jak i w efekcie zastosowanego leczenia. Chemioterapia i radioterapia wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie całego układu rozrodczego i hormonalnego, prowadząc do znacznego lub całkowitego upośledzenia płodności.

U mężczyzn istnieje ryzyko, że radioterapia może spowodować:

- utratę zainteresowania seksem – stan ten zwykle ustępuje po zakończeniu leczenia
- trudności z uzyskaniem erekcji (zaburzenia erekcji) – problem ten zwykle ustępuje z czasem i dostępnych jest kilka metod leczenia zaburzeń erekcji
- ból przy wytrysku – powinien upłynąć kilka tygodni po zakończeniu kuracji
- niepłodność – jeśli istnieje takie ryzyko, możliwe jest zamrożenie próbki nasienia przed rozpoczęciem leczenia.

Mężczyźni, którzy chcą zachować płodność, mają do wyboru:

- zamrożenie nasienia
- zamrożenie tkanki jądra.

Przeczytaj także magazyny „Ze Zdrowiem pt. "Zdrowie mężczyzny"”,

„Chcemy zostać rodzicami”, „Jedz na zdrowie”.

Przeczytaj także

O nowotworach po męsku

Mężczyźni chorują częściej na niektóre nowotwory. Warto wiedzieć, jak się ustrzec przed rozwojem choroby. Sprawdź, jakie badania warto robić regularnie

Seminogram – badanie płodności mężczyzny

Mężczyzna nie traci zdolności rozrodczych nawet w okresie andropauzy, ale z wiekiem spada jego płodność

Czym są bezpłodność i niepłodność

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stały lub okresowy brak płodności dotyka ok. 60-80 milionów par na świecie