

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 06.10.18

Av Beate Alstad

Mannens sædkvalitet er halvert på 50 år!

Hver femte mann har det WHO definerer som lav sædkvalitet. Det ser ut til at det går den gale veien i hele den vestlige verden. I 2017 kom resultatene fra en forskning studie fra Hebrew University i Jerusalem som viste at antall levende sædceller er halvert siden 1973. Hagai Levine, som er mannen bak denne sjokkrapporten om sædkvaliteten, mistenker miljøgifter og forurensing som en av årsakene. En annen studie fra Iran har også kommet fram til samme resultat, at luftforurensing hemmer bevegeligheten til sædcellene. Med andre ord betyr det at sædcellene sliter med å nå fram til målet som er egget. Fra Estland er det forskning som viser at flere unge gutter har begynt å få betennelse i prostata som tidligere har vært forbundet med middelaldrende og eldre menn. De viser til tall som sier at menns fruktbarhet er dårligere i områder med høy forurensing.

Denne informasjonen viser at det er miljøgifter og kjemikalene som er hovedgrunnen til synkende sædkvalitet. Dette er noe helt annet enn de vanlige livsstilvalgene som vi kan endre på hvis vi gidder. Endringer som å slutte å røyke og drikke alkohol, spise sunt, komme seg opp av sofaen og starte å trene isteden.

Ja, for det er faktisk sånn at feil kosthold og mangel på trening ofte blir dratt frem som mulige årsaker til fertilitetsproblemer. Ekspert på området Ken Purvis mener at faktorer som røyking og alkohol ikke har noen påvist effekt på fruktbarheten hos menn eller kvinner.

Ved Universitetet i Firenze mener de at idealvekt er best for både kvinner og menn, og det særlig når det kommer til lyst på sex. Hvis kvinnens vekt blir for lav kan det gå utover både lyst og fruktbarhet, men hos mannen er det stillesitting og alvorlig fedme som tar knekken på fruktbarheten.

Selv om det finnes en god del forskning på hvorfor vi i vesten sliter med å få barn kan man ennå ikke trekke sikre konklusjoner om årsaken til dalende fruktbarhet. Men heldigvis vet vi en god del om hva som virker!

Stress med å få barn har en negativ effekt på fruktbarheten, så det å få bort problemfokuset og heller konsentrere seg om å ha det godt sammen i senga er meget viktig. Stress er en «killer» hvis kvinnen er seksuelt opphisset optimaliserer det forholdene for sæden, og jo mer opphisset kvinnen og mannen er under samleiet, jo større er sjansene for unnfangelse. Høy opphisselse hos mannen forbedrer dessuten sædkvaliteten.

Det er ikke alltid lett å skulle bli kåt på kommando, så kutt ut kalender og stoppeklokke- sex og prøv istedet heller å ha det gøy og planlegge mindre. Når det kommer til frekvensen på sex er det litt uenighet om veldige hyppige utløsninger gir mindre potente sædceller, eller tynner ut kruttet. Allikevel sier forskning at sædkvaliteten reduseres etter fem dagers avholdenhet. Så det å ha sex bare rundt kvinnens egglosning er en skikkelig dårlig plan. Så det beste er å glemme barnefokuset og nyte selve akten, for tross alt er en eneste sædcelle som treffer egget nok!