



Doç. Dr. Kemal
Atasayan



Doğurganlığı etkileyen birçok faktör olsa da uzmanlara göre, en önemli konulardan biri düzenli beslenme. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Kemal Atasayan, "Hamile kalmak istiyorsanız beslenme kalitenizi artırmalısınız. Araştırmalar, Akdeniz tarzı bir diyet uygulamanın doğurganlığı artırabileceğini öne sürüyor" dedi.

Akdeniz diyeti doğurganlığı artırıyor

Son yıllarda küresel olarak doğurganlık azalıyor ve günümüzde kısırlık dünya çapında en az 50 milyon çifti etkiliyor. Dünyada ortalama her 6-7 çiftten birisi kısırlık problemi yaşıyor. Uzmanlara göre doğurganlığı etkileyen en önemli konulardan birinin düzenli beslenme ve diyet olduğu unutuluyor. Mediana Sağlık Grubu Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Doç. Dr. Kemal Atasayan, "Hamile kalmak istiyorsanız, beslenme kalitenizi artırmalısınız. Araştırmalar, doymamış yağlar, tam tahıllar ve baklagiller, meyve ve sebzeler, çeşitli protein kaynakları ile tam yağlı süt ürünleri bakımından zengin bir diyetin doğurganlığı artırabileceğini gösteriyor. Doğurganlığı desteklemenin ilk yolu, sağlıklı gıdalar içeren beslenme modelini uygulamaktır. 2019 yılında yapılan bir çalışma, Akdeniz tarzı bir diyet uygulamanın do-

ğurganlığı artırabileceğini öne sürmektedir. Bu tür diyetlerde genellikle balık oranı daha yüksek, kırmızı ve işlenmiş et oranı ise daha düşüktür" dedi.

Doyurucu bir kahvaltının da doğurganlığı etkileyen bazı hormonal etkileri iyileştirebileceğini söyleyen Atasayan, "Özellikle kısırlığın önemli bir nedeni olan polikistik over sendromunuz (PCOS) varsa doyurucu bir kahvaltı yapmak kadın doğurganlığına yardımcı olabilir. 2013 yılında yapılan bir çalışma, iyi bir kahvaltı yapmanın PCOS'un doğurganlığı etkileyen bazı hormonal etkilerini iyileştirebileceğini buldu" dedi. Atasayan, Omega-3 yağ asitlerine öncelik vermenin önemini vurgularken, karbonhidrat alımına sınır konulması gerektiğinin de altını çizdi. Obezitenin de doğurganlığı olumsuz etkilediğini belirten Atasayan, egzersizin önemine de dikkat çekti. **KARAR**