Was sollte man bei Kinderwunsch in der Ernährung vermeiden

Neben dem schon erwähnten einfachen Zucker als raffinierten Zucker, Weißmehlprodukten, zuviel Fleischkonsum und schlechten Fetten gibt es noch mehr, was man in seiner Ernährung beachten sollte.

Koffein

In vielen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Kaffee die Fruchtbarkeit beeinträchtigen kann. Daher werden weniger als 300 mg Koffein pro Tag empfohlen. Das entspricht maximal zwei Tassen (nicht Becher!) Kaffee pro Tag, die erlaubt sind.

Mehr als 300 mg/Tag wird in medizinischen Studien mit einer erhöhten Abortrate in Verbindung gebracht.

Koffein befindet sich allerdings nicht nur in Kaffee. Auch in schwarzem Tee, grünem Tee, einigen Softgetränken und in Schokolade und Kakao ist ein Teil Koffein enthalten.

Tee enthält zudem Tannin, welches zusätzlich die Aufnahme einiger Mineralstoffe blockiert. Daher sollte auch Tee nur in Maßen konsumiert werden.

Auch entkoffeinierte Produkte können leider nicht als Ersatz empfohlen werden, da noch unklar ist, welche Substanzen durch den Prozess der Entkoffeinierung freigesetzt werden.

Um sich von der Gewohnheit, Kaffee oder Tee zu trinken, einfacher zu lösen, kann man zunächst den Kaffee verdünnen, eine kleinere Tasse wählen (das klappt!) und Kaffee beispielsweise nur noch bis zum Mittag trinken.

Früchtetees oder Kräutertees können getrunken werden.

Alkoholhaltige Getränke

Es verwundert sicherlich nicht, dass alkoholische Getränke sich ungünstig auf den Körper und damit auf den unerfüllten Kinderwunsch auswirken. Dies gilt insbesondere für die Spermien, die direkt durch das Nervengift Alkohol „betäubt“ werden und nicht gut schwimmen. Besonders schädlich ist ein regelmäßiger Konsum von Alkohol, wie beispielsweise ein Feierabend-Bier oder ein Glas Wein am Abend. Ein Glas Weinschorle am Wochenende oder ein Glas Sekt bei einem Geburtstag sind nicht vollkommen verboten. Eine große Menge an Alkohol (der Promillegehalt ist entscheidend) hat tiefer gehende Auswirkungen. Denn Alkohol wirkt bis auf die genetische Ebene der Spermien und Eizellen und schädigt deren Gene. Je höher der Alkoholgehalt im Getränk ist, umso stärker wirkt das Gift ein. Zudem wirken alkoholhaltige Getränke diuretisch und vermindern Zink und Folsäure in unserem Körper, da diese neben anderen Nährstoffen beim Entgiftungsprozess verbraucht werden ♥

Plastikverpackte Nahrung und Fertiggerichte

Fertiggerichte oder Tütenprodukte werden in der Regel mit vielen künstlichen Farb- und Aromastoffen, Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln versetzt und damit künstlich geschmacksreich und haltbar gemacht. Den Einfluss dieser Verarbeitungen und der Zusätze zur Nahrung auf die Fruchtbarkeit ist noch unklar, aber allein die Inhaltsstoffe (Transfette, künstliche Aromen, ein hoher Kohlenhydratanteil und Glutamate) schädigen die Fruchtbarkeit.

Hinzu kommt, dass durch die Verpackungen mit einem in der Regel sehr hohen Plastikanteil, in Aluminiumboxen oder dem Bestreichen der Auskleidungen in Dosen mit toxischen und hormon-modulierenden Substanzen die Fruchtbarkeit schädigende Stoffe in die Nahrung und in das Trinkwasser und in der Folge den Körper übertreten können. Daher sollte man generell in Plastik verpackte Nahrung meiden und beispielsweise Wasser in Glasflaschen kaufen. → Mehr über Wasser: siehe auch bei Grundlagen der Ernährung.