

Nietolerancja pokarmowa w diagnostyce i terapii niepłodności

autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics (Polska)

Niepłodność definiuje się jako niepowodzenie w uzyskaniu ciąży po dwunastu miesiącach odbywania spontanicznych, niezabezpieczonych stosunków seksualnych. Dlaczego coraz częściej przyszli rodzice nie mogą doczekać się upragnionego potomstwa? Czy nieodpowiednia dieta może przyczyniać się do powstawania niepłodności? Dlaczego, im dłużej „odkładamy dzieci na później”, tym mamy mniejsze szanse na posiadanie zdrowego potomstwa ?

„Fenomen” niepłodności

Problem niepłodności dotyka coraz większą liczbę par w wieku rozrodczym. Niepłodność (ang. infertility) definiuje się jako „niepowodzenie w uzyskaniu ciąży po dwunastu miesiącach odbywania spontanicznych, niezabezpieczonych stosunków seksualnych”. Coraz częściej do poradni leczenia niepłodności zgłaszają się pary, u których pozornie nie ma przeszkód do osiągnięcia zapłodnienia, jednak przyszli rodzice nie mogą doczekać się upragnionego potomstwa. Dlaczego coraz częściej u wielu małżeństw obserwujemy stan tak zwanej obniżonej płodności (ang. subfertility)? Odpowiedź jest prosta - niepłodność to „dziecko” współczesnego stylu życia, czyli późnego wieku starania się o potomstwo i niewłaściwego odżywiania. Pośpiech, stres, absorbująca praca, antykoncepcja i „odkładanie dzieci na później” sprawiają, że nie zastanawiamy się nad negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi i zmniejszającymi się szansami na posiadanie potomstwa. A zegar biologiczny tyka. Im dłużej odwlekamy decyzję o posiadaniu dziecka i nieprawidłowo się odżywiamy, tym więcej chorób gromadzi nasz organizm. Zasadniczo musimy zrozumieć, że przyczynami niepłodności są najczęściej choroby przewlekłe, których rozpoznanie i właściwe leczenie pozwala na przywrócenie prawidłowego funkcjonowania układu rozrodczego.

Dieta a płodność

W ostatnich latach coraz częściej mówi się, że niezdrowe odżywianie przyczynia się do powstawania niepłodności oraz występowania wielu objawów i chorób przewlekłych, które dotąd nie były kojarzone przyczynowo ze stosowaną dietą. Często są to choroby o podłożu immunologicznym, jak autoimmunologiczne zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto) czy endometrioza, ale także insulinooporność, hiperprolaktylemia, zespół policystycznych

jajników i wiele innych. I nic w tym dziwnego, ponieważ żywność stanowi największe wyzwanie antygenowe dla naszego układu immunologicznego. Niestety układ odpornościowy coraz częściej jest przeciążony spożywanymi pokarmami (antygenami pokarmowymi) i rozpoznaje je jako wroga (alergeny pokarmowe). I choć naukowcy twierdzą, że odpowiednio zbilansowana dieta ma duże znaczenie w leczeniu niepłodności oraz stanowi właściwą profilaktykę zdrowia przyszłych rodziców, jak dotąd nie wymyślili uniwersalnej diety płodności. Mało tego, medycyna dotychczas nie wypowiedziała się jasno i wyraźnie, czy nietolerancja na pokarmy ma związek z zaburzeniami płodności. Co więcej, sam problem powstawania różnorodnych chorób w wyniku spożywania pokarmów nietolerowanych przez układ odpornościowy nie jest rozpowszechniany w praktyce lekarskiej. A tak naprawdę z immunologicznego punktu widzenia cudem jest, że człowiek w ogóle może przeżyć proces jedzenia współczesnej wysoko przetworzonej (hiperalergicznej) żywności.

Nietolerancja pokarmowa w niepłodności

Nietolerancja pokarmowa stanowi ważny aspekt w diagnozowaniu i leczeniu niepłodności. Należy wyjaśnić, że do niedawna termin „nietolerancja pokarmowa” oznaczał każdą reakcję organizmu na pożywienie, w której układ immunologiczny nie odgrywa głównej roli. Natomiast obecnie mianem nietolerancji pokarmowej określa się nieprawidłową reakcję organizmu z udziałem systemu odpornościowego i swoistych przeciwciał klasy G (IgG). Powstające immunotoksyny czyli kompleksy immunologiczne utworzone z przeciwciał IgG i fragmentów białek pokarmowych wywierają szkodliwy wpływ na funkcjonowanie organizmu i układu rozrodczego. Długotrwałe i nieświadome spożywanie nietolerowanych pokarmów indukuje stan zapalny w organizmie (ogólnoustrojowy lub zlokalizowany w określonych tkankach), przyczynia się do powstawania licznych chorób przewlekłych i niepłodności. Jedną z metod terapii niepłodności i przewlekłych zaburzeń jest unikanie szkodliwego pokarmu czyli dieta eliminacyjna w oparciu o wynik badania na nietolerancję pokarmową, najczęściej za pomocą testów firmy Cambridge Diagnostics CNS (więcej na www.cambridge-diagnostics.pl). W ostatnich latach wyniki badań pokarmowo-swoistych przeciwciał IgG w jednej z wiodących poradni leczenia niepłodności w Polsce (przy współpracy z zagranicznymi klinikami leczenia niepłodności) pozwoliły na opracowanie i wprowadzenie kompleksowego programu żywieniowego uwzględniającego immunologiczne i nie-immunologiczne wsparcie dietetyczne. Program dietetyczny obejmuje optymalizację odżywiania z uwzględnieniem pokarmów wzmacniających naturalny potencjał antyoksydacyjny organizmu oraz eliminację z diety pokarmów indukujących stan zapalny w oparciu o oznaczenie nietolerowanych pokarmów. Funkcje rozrodcze wiążą się z dużym wydatkiem energetycznym, dlatego mechanizmy związane z regulacją przyjmowania pokarmu i stanem odżywienia są szczególnie istotne dla zdrowia płodności. Odpowiednio skomponowana dieta eliminacyjna nie tylko poprawi czynność absorpcyjno-trawienną przewodu pokarmowego, ale także wyciszy reakcje alergiczno-immunologiczne i wspomogą leczenie niepłodności.