

Kosten kan ødelægge fertiliteten

Gynækolog Bjarne Stigsby mener, at der er en sammenhæng mellem den kost, mange spiser og nedsat fertilitet. Sammen med diætist Charlotte Hartvig har han skrevet bogen "Spis dig gravid", der udkom i 2009. Den sætter fokus på kostens betydning for fertiliteten og beskriver, hvorfor rigtig mad kan være lige så vigtig som sex på det rigtige tidspunkt.

Af Helle Tougaard, Journalist

Pakker med cornflakes burde forsynes med en advarselmærkat på samme måde, som cigaretpakker er det. I hvert fald hvis det stod til læge Bjarne Stigsby, indehaver af fertilitetsklinikken Gynækologisk Klinik i Taastrup og som sammen med diætist Charlotte Hartvig er forfatter til bogen "Spis dig gravid".

"Teksten skulle være – Advarsel: Højt indtag af stivelse kan give dig hormonforstyrrelser og nedsætte din fertilitet," siger han. Ifølge Bjarne Stigsby er der nemlig meget der tyder på, at moderne mennesker er i fuld gang med at spise sig til nedsat fertilitet og dermed ufrivillig barnløshed, fordi de spiser mad, der indeholder store mængder sukker og stivelse. Det får blodsukkeret til at stige, og når blodsukkeret stiger, giver kroppen sig til at producere insulin, fordi der skal insulin til for at fjerne sukkeret fra blodbanen igen.

"Insulin er imidlertid et hormon, og producerer kroppen insulin i alt for store mængder, kan det påvirke æggestokkenes funktion og dermed nedsætte fertiliteten. Det er den tilstand, man kender hos kvinder med lidelsen PCOS, men også andre mennesker kan lide af højt insulinniveau til skade for deres helbred og fertilitet," forklarer Bjarne Stigsby.

Der har altid været mennesker, der var følsomme overfor et højt insulinniveau, men Bjarne Stigsby er ikke i tvivl om, at der er blevet flere i de senere år. En moderne livsstil

med ganske lidt fysisk arbejde og mange timer foran computer eller tv-skærm samt en kost, der indeholder flere kulhydrater end tidligere har skylden.

"Sodavand er en stor synder i den sammenhæng. En anden er de mange morgenmadsprodukter, der er nemme at servere, men som indeholder masser af stivelseholdige kulhydrater, der giver en voldsom sukkerbelastning, fordi de omsættes til druesukker. Det betyder, at kroppen må på overarbejde for at producere insulin, og så har vi problemet," siger han og peger på, at ganske almindelige tørre cornflakes giver en langt større blodsukkerpåvirkning end sukker fra sukkerskålen.

NY FORSKNING GAV INSPIRATION

Bjarne Stigsby blev opmærksom på sammenhængen mellem kost og fertilitet, da han i forbindelse med sin overtagelse af klinikken i



- Taastrup for snart 10 år siden begyndte at studere den nyeste forskning om PCOS.

"Jeg vidste meget lidt om PCOS på det tidspunkt, men fandt en videnskabelig artikel, der fortalte, at kvinder med PCOS med fordel kunne behandles med sukkersygemedicinen medformin. Kvinder med PCOS producerer for meget insulin, og medicinen bevirker, at deres følsomhed overfor insulin øges. Derfor begyndte jeg at behandle disse kvinder med medformin," siger han.

Den nye viden fik endvidere Bjarne Stigsby til at tænke over, hvorvidt man i stedet for at medicinere ville kunne regulere insulinniveauet i kroppen ved hjælp af kosten.

"Adskillige videnskabelige undersøgelser har vist, at sænker man indholdet af kulhydrater i kosten, sænker man også insulinet i kroppen, hvorfor det var nærliggende at forsøge at sammensætte en kost, der indeholdt færre kulhydrater," siger han.

KISS-KOST GIVER RESULTATER

På baggrund af et indeks, der viser, hvor meget en fødevarer påvirker blodsukkerniveauet opfandt Bjarne Stigsby efterfølgende KISS kosten. Det er en kost, der tilfører mindre sukker til blodsukkeret og dermed sænker behovet for insulin. Det er KISS kost, der er omtalt i bogen "Spis dig gravid".

"Jeg foreslog flere af mine patienter at spise efter disse kostenbefalinger, og snart viste de første resultater sig," fortæller Bjarne Stigsby. Både han og Charlotte Hartvig er klar over, at det kan være lettere sagt end gjort at mindske kulhydraterne fra kosten. Dels kan det være svært at forklare omgivelserne, at man ikke er sær, fordi man fjerner brødet og kun spiser pålægget, dels er vi generelt vant til at spise en kost, der indeholder mange kulhydrater.

"Ifølge den officielle kostpyramide skal vi have mellem 50 og 60 pct. af vores daglige energi fra kulhydrater. Men det er rigtig mange kulhydrater, og den anbefaling kan diskuteres, er vi en del læger, der mener. For er man genetisk

disponeret for at producere for meget insulin, beder man om problemer ved at spise efter den traditionelle kostpyramide," siger Bjarne Stigsby.

STOR UENIGHED BLANDT EKSPERTER

Han erkender dog gerne, at der langt fra er enighed blandt læger og andre med forstand på ernæring om, hvorvidt en kost med færre kulhydrater er anbefalelsværdig eller ej. Han kan imidlertid henvise til flere forskere, der har vist, at en kost bestående af mange proteiner er sundere end en kost bestående overvejende af kulhydrater.

"Det vigtige er, at man ikke skærer alle kulhydrater over en kam, men skelner mellem forskellige slags. Nogle kulhydrater kan man spise mange af, uden at det indvirker på blodsukkeret, mens andre påvirker det enormt. Det kommer an på, hvilke sukkerarter kulhydraterne er lavet af. De kulhydrater der er opbygget af glukose giver stor blodsukkerpåvirkning, mens andre ikke giver nogen nævneværdig påvirkning," forklarer Bjarne Stigsby.

I øvrigt mener han, at tallene fra hans klinik taler for sig selv.

"Mens andre fertilitetsklinikker bruger hormoner til at stimulere stort set alle deres patienter, har vi ved 100 graviditeter kun brugt hormonstimulering i de 25. Til gengæld kan man sige, at vi bruger en slags indirekte hormonstimulation, for når vi sænker insulinpåvirkningen af hypofysen, stiger hormonet FSH, og det er præcis det hormon, som man normalt stimulerer med," siger Bjarne Stigsby.

INSULIN PÅVIRKER ALLE ORGANER

Det er ikke kun barnløse kvinder, der lider af PCOS, der kan have gavn af Bjarne Stigsbys KISS kost. Insulin påvirker alle organer i kroppen, og det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvilke organer der er mest følsomme over for insulinpåvirkningen.

For mens det hos kvinder med PCOS er æggestokkene, der er særligt følsomme overfor det høje insulinniveau, vil

det hos nogle være andre organer, der er mest påvirkelige af et højt insulinniveau.

”Det kan fx være hypofysen, og det er lige så skidt, for det er hypofysen, der styrer ægløsningen. Så er den hæmmet i sin funktion af et højt insulinniveau, vil det også genere ægløsningen, men ved at sænke insulinet kan man få hypofysen og dermed æggestokkene til at opføre sig ordentligt. Der er også nogle kvinder, hvor det hverken er æggestokke eller hypofyse, der er påvirket. Hos dem kan et højt insulinniveau derimod betyde, at slimhinden i livmoderen er påvirket på en måde, så ægget ikke kan sætte sig fast. Og – igen – ved at sænke insulinniveauet gavner man miljøet i livmoderen og dermed æggets mulighed for at sætte sig fast,” siger Bjarne Stigsby.

OGSÅ GAVNLIGT FOR MÆND

Senest har Bjarne Stigsby fundet ud af, at også en del mænd med dårlig sædkvalitet kan have gavn af en kostomlægning til mindre kulhydratholdig kost.

”Vi har undersøgt sædprøver fra 12 mænd før og efter en kostomlægning og kigget på de DNA skader, som vi ved, hænger sammen med dårlig sædkvalitet. Af de 12 mænd fik de 11 forbedret deres tal efter omlægningen af kosten,” siger Bjarne Stigsby, men understreger, at det endnu er for tidligt at generalisere.

I det hele taget advarer Bjarne Stigsby mod at tro, at kostomlægning kan hjælpe alle.

”Hvis en mand afleverer dårlige sædprøver og ikke har tegn på insulinproblemer, kan vi desværre ikke gøre noget for ham,

og generelt må vi konstatere, at vi er nødt til at sende omkring en tredjedel af vore patienter videre til behandling andre steder,

da vi fx ikke foretager ICSI behandling hos os,” siger han.

SUKKERNARKOMANER

Bogen ”Spis dig gravid” er skrevet sammen med diætist Charlotte Hartvig, der er indehaver af Kostklinikken Immanuel og bl.a. skriver om mad i ugebladet ALT for damerne, ligesom hun har skrevet flere bøger om kost og kilo. Ifølge Charlotte Hartvig er der stor forskel på, hvor svært det er at fjerne mange af kulhydraterne fra kosten.

”For nogle går det glat, mens det virkelige trækker tænder ud hos andre. Det hænger sammen med, at nogle mennesker oplever en lykkefølelse, når de spiser sukker. Den opstår, når hjernens indhold af stoffet dopamin stiger, og man kan sige, at de er blevet afhængige af sukker på samme måde, som nogle er blevet afhængige af nikotin eller alkohol,” forklarer hun og tilføjer, at det desværre tit er sådan, at man lyster det, man ikke tåler. Så mange af dem, der lider af stor insulinfølsomhed, elsker kulhydrater, både i form af slik og søde sager, og i form af brød, kartofler og andre rodfrugter.

”Vi ved ikke, hvorfor det er sådan, men de fleste af os har nok en medført tendens til afhængighed, og måske giver det en form for umiddelbar lindring at spise noget, man reelt ikke kan tåle, hvis man en dag er træt og udkørt. Desværre svarer det – jævnfør Bjarne Stigsbys teorier – til at tisse i bukserne for at holde varmen,” siger hun.

Charlotte Hartvig har ofte barnløse klienter, der kommer hos hende for at få hjælp til at lægge kosten om i et forsøg på at forbedre fertiliteten.

”Nogle har måske været hos Bjarne Stigsby og har forsøgt at spise ud fra bogen, men mange har brug for hjælp til at tilrettelægge en specialdesignet kost, og samtidig vil de gerne have styr på hastigheden af vægttabet, fordi de er utålmodige,” fortæller hun.

Sammen med klienten lægger Charlotte Hartvig en kostplan, der tager højde for den hverdag, ➤



- klienten har, og de vilkår, hun eller han har at spise under.

”Det nytter ikke, at jeg foreslår masser af grønsager og dampet fisk til frokost, hvis vilkårene er en madpakke i en kantine,” forklarer Charlotte Hartvig, der gør meget ud af at gøre det så let for klienten som muligt. Det kan fx være ved at tillade brødsleren en skive rugbrød ekstra af den slags, der ikke sætter insulinproduktionen på overarbejde, eller ved at erstatte knækbrød, der indeholder meget stivelse, med klidkiks.

EN NEM DIÆT

I det hele taget understreger Charlotte Hartvig, at en kost rig på protein og sunde fedtstoffer, som de der findes i oliven, avocado, nødder og mandler, har mange fordele.

”Det er på mange måder meget nemmere at følge denne form for diæt, dels fordi det er lettere at få noget lækkert og velsmagende ud af grønsager, når man må bruge gode fedtstoffer, dels fordi man sagtens kan gå i byen og

spise uden at ramle ind i alt det, man ikke må spise, hvis man forsøger at leve meget fedtfattigt,” siger hun. Samtidig peger hun på, at både udsigten til at forbedre chancerne for at blive gravid og den velvære som mange oplever, giver ekstra motivation.

”Mange oplever at slippe af med hovedpine, træthed og humørsvingninger, når de lægger deres kost om, og det bidrager selvfølgelig også til, at man bliver topmotiveret,” siger hun og tilføjer, at selv om sukkerafhængige ofte har et problem med vægten, er det langt fra alle, der vejer for meget.

”Mange af de slanke piger har imidlertid meget taljefedt, der er et tegn på lav insulinfølsomhed,” siger Charlotte Hartvig. Det koster 1.000 kr. at få en konsultation hos Charlotte Hartvig eller en af hendes kolleger på Immanuel klinikken, og derefter er prisen afhængig af, hvorvidt man har brug for at komme til vægtkontrol eller ej. Der findes også andre diætister i landet, der arbejder med sammenhængen mellem fertilitet og kost. ■

Sæt allerede nu kryds i kalenderen

17. - 18. april 2010
Landsmøde og generalforsamling
på Otterup Hotel



Alle medlemmer af LFUB indbydes til en herlig weekend på Fyn.

Vi glæder os til at se vore medlemmer.

