

# Питание женщин в программе ЭКО (на этапе стимуляции и после переноса эмбрионов)



Автор: **Ожогина Екатерина Викторовна**, к.м.н., гинеколог-репродуктолог сети центров репродукции и генетики «Нова Клиник».

Результаты исследований свидетельствуют, что рацион питания способен оказывать влияние на фертильность и результаты ЭКО. Когда планируется лечение бесплодия методом экстракорпорального оплодотворения, мы рассказываем нашим пациентам, какие продукты нужно есть, а каких избегать, чтобы повысить шансы на успех программы.

## Что нужно ввести в рацион в цикле ЭКО

### Медленноусвояемые углеводы

Главная цель – сбалансировать уровень сахара и инсулина, поскольку их повышение приводит к нарушению фертильности из-за нарушения баланса гормонов, регулирующих репродуктивную систему.

В частности, инсулин — это гормон, который регулирует не только усвоение глюкозы и метаболизм, но и репродуктивную функцию (связываясь с рецепторами в яичниках и изменяя уровни других репродуктивных гормонов, например андрогенов). Гормональный сбой нарушает процессы овуляции, приводит к низкому качеству яйцеклеток, снижению эффективности ЭКО и повышению риска выкидыша.

Старайтесь употреблять углеводы с низким гликемическим индексом. Это продукты из минимально обработанных цельных зерен и с высоким содержанием клетчатки:

- ржаной хлеб;
- киноа;

- кус-кус;
- хлопья с отрубями;
- спагетти из непросеянной муки;
- фасоль, чечевица, нут;
- коричневый рис, гречка.

Избегайте углеводов с высоким гликемическим индексом из сильно переработанных зерен, исключив из рациона следующие продукты:

- кукурузные хлопья;
- белый хлеб;
- овсяные хлопья быстрого приготовления;
- белый рис;
- макароны.

### Больше зеленых листовых овощей для получения фолиевой кислоты

Почти все овощи полезны и необходимы в питании. Допустим, шпинат, сладкий перец, капуста, брокколи и зелень содержат большое количество фолатов, витаминов группы В, которые положительно влияют на фертильность. Имейте в виду, фолиевая кислота полезна не только для женщин, но и для мужчин, поскольку повышает оплодотворяющую способность спермы.

Исключением являются картофель и кукуруза, так как они оказывают значительное влияние на уровень глюкозы, а также содержат антиоксидантов и питательных веществ меньше, чем другие овощи. А вот сладкий картофель, морковь и тыква богаты бета-каротином, предшественником витамина А, который очень важен для фертильности.

### Полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры

Включайте в рацион больше полезных полиненасыщенных жиров, содержащихся в рыбе, орехах и растительных маслах.

2–3 раза в неделю готовьте блюда с жирными сортами рыбы (лососем, тунцом), чаще употребляйте в пищу грецкие орехи, льняное масло, семена чиа.

Оливковое масло, являющееся мононенасыщенным жиром, способно увеличить чувствительность к инсулину и уменьшить воспалительные процессы в организме, которые препятствуют овуляции, зачатию и раннему развитию эмбриона.

### Постные белки

Те, кто потребляет большое количество белка в день, имеют более высокий уровень фертильности, особенно когда он потребляется вместо избытка углеводов.

Лучше всего подойдут растительные источники белка. Обратите внимание на чечевицу (с высоким содержанием фолиевой кислоты!), киноа, грецкие орехи, семена чиа.

Что касается белков животного происхождения, выбирайте вместо жирного мяса более постные продукты, такие как курица, индейка, яйца, творог или греческий йогурт.

Диетические продукты из животного белка содержат много цинка и витамина В<sub>12</sub>, а также необходимы в большом количестве на этапе индукции овуляции для снижения риска гиперстимуляции яичников.

### **Жирные молочные продукты**

Ограничьте обезжиренные молочные продукты. Жирные молочные продукты включают молоко, сыр и йогурт. Крупное научное исследование показало, что потребление молочных продуктов было связано с лучшими результатами ЭКО у женщин в возрасте старше 35 лет.

### **Вода**

Пейте много воды и избегайте газированных сладких напитков. Во время процедуры ЭКО необходимо употреблять 2-3 литра воды в сутки.

### **Пища и напитки, которые следует ограничить в цикле ЭКО**

#### **Сахар**

Ограничьте все виды сахаров. Фруктоза и глюкоза – это простые сахара, оба содержатся во фруктах в одинаковых количествах. Чтобы улучшить фертильность, важно ограничить все виды сахаров, будь то обычный сахар, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, мед или фрукты. Употребляйте фрукты по 1–2 порции в день, выбирая те из них, которые содержат наименьшее количество

сахара, а также много клетчатки или антиоксидантов (например, яблоки, груши и ягоды).

#### **Трансжиры**

Эти специальным образом измененные ненасыщенные жирные кислоты используют для того, чтобы продукты могли дольше храниться. Трансжиры содержатся, в частности, в фастфуде, чипсах, крекерах.

#### **Насыщенные жиры**

Такие жиры присутствуют, например, в сливочном и кокосовом масле, шоколаде, жирном мясе, молочных продуктах.

#### **Кофеин**

Старайтесь не употреблять более двух чашек кофе в день.

#### **Алкоголь**

Употребление алкоголя оказывает заметное влияние на фертильность и показатели успеха ЭКО. Доказано, что употребление алкоголя увеличивает частоту выкидышей в программе экстракорпорального оплодотворения и ассоциировано с получением меньшего количества яйцеклеток.

## **О Нова Клиник:**

Нова Клиник — сеть специализированных центров репродукции и генетики человека в Москве, где проводится полный комплекс диагностических и лечебных мероприятий, направленных на преодоление бесплодия.

Нова Клиник успешно осуществляет свою деятельность в области экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), диагностики и лечения гинекологических и урологических заболеваний, а также ведения беременности.

Использование самого современного оборудования и материалов, применение наиболее эффективных методов выявления и терапии нарушений в репродуктивной сфере, а также персонифицированный подход гарантируют высокое качество оказываемых услуг.

Более подробная информация: [nova-clinic.ru](http://nova-clinic.ru)



Контакты для СМИ:

Светлана Мясникова, PR-менеджер Нова Клиник

Тел.: +7 (906) 046-17-43, E-mail: [s.myasnikova@nova-clinic.ru](mailto:s.myasnikova@nova-clinic.ru)