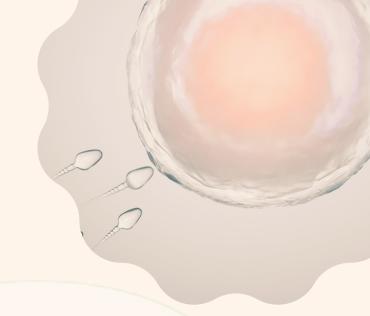
LEITFADEN

Pimp my Eggs



Mit 7 Mikronährstoffen die Eizellreifung verbessern

Der gezielte Einsatz von Mikronährstoffen wird vielen Frauen 3 bis 4
Monate vor einer künstlichen Befruchtung empfohlen um ihre
Fruchtbarkeit zu verbessern, aber auch im natürlichen Zyklus
können sie zur Vorbereitung eingesetzt werden.
Lerne hier die 7 wichtigsten Vitamine, Mineralien und
Spurenelemente für Deine Fruchtbarkeit kennen!

Während der aufregenden Phase des Kinderwunsches streben viele Paare danach, ihre Chancen auf eine Schwangerschaft bestmöglich zu unterstützen. Während eine gesunde, vitaminreiche und ausgewogene Ernährung, die Grundlage für die Fruchtbarkeit darstellt, kann eine gezielte Zugabe spezifischer Mikronährstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, eine wirksame Rolle bei der Vorbereitung auf die Schwangerschaft einnehmen. Wichtig ist dabei nicht, die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu mindern, sondern die Optimierung jener Nährstoffe zu berücksichtigen, die trotz bester Bemühungen möglicherweise nicht in ausreichender Menge über die normale Ernährung aufgenommen werden können. In diesem Leitfaden über Pimp my Eggs werden wir einen Blick auf einige besonders wichtige Mikronährstoffe werfen – Wie zum Beispiel Zink, Selen, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin B inkl. Folsäure.

Antioxidantien

Antioxidantien wie Coenzym, Vitamin C, Vitamin E und Selen sind bekannt dafür, Zellen vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Dies gilt auch für die Eizellen. Frisches Obst, Gemüse und Nüsse sind ausgezeichnete Quellen für diese antioxidativen Vitamine und Mineralstoffe.

Eisen

- Eisen ist entscheidend für Hämoglobin, das Sauerstoff zu Eizellen transportiert.
- Es unterstützt Energieproduktion und DNA-Synthese für Eizellreifung.
- Bekämpft freie Radikale, die die Eizellqualität beeinträchtigen können.
- Ein ausgeglichener Eisenspiegel hilft, den Menstruationszyklus zu regulieren.
- Quellen: Rind- und Lammfleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte., Brennnessel Blätter, Linsen, Bohnen, Spinat, Grünkohl, Nüsse, Samen, getrocknete Aprikosen und Rosinen.

Folat

- Folat (Vitamin B9) unterstützt DNA-Synthese und Zellteilung.
- Intakte DNA ist entscheidend für Eizellqualität und Reifung.
- Folatmangel kann genetische Anomalien verursachen, die Eizellqualität beeinträchtigen.
- Ausreichende Folatzufuhr unterstützt Eizellreifung und reduziert Chromosomenanomalien.
- Verbesserte Fruchtbarkeit und höhere Chancen auf gesunde Schwangerschaft.
- Quellen: Spinat, Grünkohl und Rucola, Linsen und Kichererbsen, Avocados, Spargel, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Leber, Haferflocken und Vollkornbrot.

Q10 bzw. Coenzym

- Ist entscheidend für Eizellqualität und Reifung.
- Sie verbessern den Zellstoffwechsel und f\u00f6rdern die Energieproduktion.
- Coenzym Q10 unterstützt Mitochondrienfunktion, was für Energie in Eizellen wichtig ist.
- Es reduziert oxidative Schäden und wirkt als Antioxidans.
- Quellen: Organfleisch wie Herz, Leber und Nieren, Makrele, Sardinen, Thunfisch, Geflügel, Erdnüsse, Sesam- und Sonnenblumenkerne,, Sojabohnen und Spinat.

Selen

- Selen ist ein Spurenelement, das die Eizellqualität unterstützt.
- Es wirkt als Antioxidans, schützt Eizellen vor oxidativem Stress.
- Selen reguliert Schilddrüsenhormone, die für die Fruchtbarkeit wichtig sind.
- Quellen: Paranüsse, Meeresfrüchte wie Thunfisch, Garnelen, Austern, Rind- und Hühnerfleisch, Eier, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Pilze und Vollkornprodukte.

Vitamin C

- Ist ein starkes Antioxidans, das oxidativen Stress bekämpft und Eizellen schützt.
- Fördert die Bildung von Kollagen im Bindegewebe der Eierstöcke, was die Durchblutung verbessert und die Nährstoffversorgung der Eizellen unterstützt.
- Reguliert Hormone wie Östrogen und Progesteron, die für die Eireifung und die Vorbereitung der Gebärmutterschleimhaut wichtig sind.
- Verbessert die Eizellqualität und Reifung, indem es vor Schäden schützt, die Durchblutung fördert und die Regulation wichtiger Hormone unterstützt.
- Quellen: Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Acerola, Hagebutten, Sanddornbeerensaft, Grapefruit, Banane, Ananas, Orange, Mango, Heidelbeere, Paprika rot, Sauerampfer, Kartoffeln, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Rotkohl und Weißkohl

Vitamin D

- Verbessert Insulinsensitivität für hormonelles Gleichgewicht
- Fördert Östrogenproduktion, entscheidend für Eizellreifung.
- Reduziert Entzündungen, die Eizellqualität beeinträchtigen könnten.
- Reguliert Immunsystem für gesunde Umgebung der Eizellen
- Verbessert Kalziumaufnahme f
 ür Zellfunktion.
- Studien zeigen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegel und Eizellqualität.
- Angemessener Vitamin-D-Spiegel erhöht Befruchtungschancen
- Quellen: Eine angemessene Sonnenexposition (Sonnenbäder), fetter Fisch und Eier.

Zink

- Zink spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulation von Genen, die die Eizellreifung beeinflussen.
- Es fördert die DNA-Synthese und Reparatur in Eizellen, was zu einer verbesserten Qualität führt.
- Zinkmangel kann zu oxidativem Stress führen, der die Eizellen schädigen kann.
- Zink unterstützt den Hormonhaushalt, der für die Eireifung wichtig ist.
- Es ist an der Bildung von Enzymen beteiligt, die den Energiestoffwechsel in den Eizellen regulieren.
- Eine ausreichende Zinkversorgung kann die Eizellreifung und qualität verbessern.
- Quellen: Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und mageres Fleisch.

Fazit

Während eine ausgewogene Ernährung die Grundlage für eine gute Gesundheit und Fruchtbarkeit bildet, gibt es Situationen, in denen die Aufnahme bestimmter Mikronährstoffe durch Nahrungsergänzungsmittel (sogenannte Kinderwunsch Vitamine) sinnvoll sein kann. Spreche dies gern einmal bei Deinem Kinderwunscharzt/Ärztin an. Auch eine umfassende Betrachtung der Ernährung, des Lebensstils kann dazu beitragen, die Chancen auf eine erfolgreiche Schwangerschaft zu erhöhen.