

Těhotenství souvisí s tuky

Věda někdy bývá docela krutá. Na vlastní kůži to teď poznaly ženy důvěřující nízkotučným produktům, které mají zároveň problém s otěhotněním. Příčin ženské neplodnosti je jistě celá řada, jak však nyní přesvědčivě dokládají američtí badatelé v oboru lidské výživy vedení Jorgem Chavarrem z Harvard School of Public Health v Bostonu, je to kupodivu ironicky právě zmíněná nízkotučná strava, která může oddalovat úspěšné otěhotnění.

Ženy, které si hlídají velikost oblečení, platí, zdá se, vyšší cenu, než si myslí. Autoři zaměřili pozornost konkrétně na mléčné výrobky. Podařilo se jim prokázat, že nízkotučné produkty u žen zvyšují neplodnost a to tak, že mají problémy s ovulací, čili s uvolněním zralého vajíčka z jednoho ze dvou vaječníků. Ženy, které si dopřávají dvě a více porcí nízkotučných mléčných výrobků, mají oproti ženám pojídajícím méně, než jednu celou porci mléčných nízkotučných dobrot, více než 85% vyšší riziko, že budou trpět poruchami ovulace a související neplodností.

Autoři nezastírají překvapení až snad rozčarování a zároveň slibují, že se budou této otázce důsledně věnovat i nadále, aby své výsledky potvrdili, či vyvrátili. Celá záležitost je velice pikantní, například momentální oficiální dietní směrnice (*Dietary Guidelines for Americans* totiž Američanům doporučuje, aby dospělý člověk denně pozřel tři a více porcí nízkotučných mléčných výrobků denně).

Pokud má Chavarro pravdu, může taková dieta mnohým ženám úspěšně bránit početí. Ne každá Američanka o to stojí a jak každý ví, v Americe se rádi soudí. Proto všichni opatrně chodí kolem horké kaše.

Na druhou stranu, Chavarro s kolegy zjistil, že pro ženy uvažující o mateřství je dobrou volbou plnotučné mléko a třeba zmrzlina. Tolik proklínané dobroty teď možná k zlosti aktivistů „zdravého“ životního stylu zažijí renesanci. Autoři studie ženám uměřeně doporučují, aby se v případě zájmu o rozmnožení dočasně rozloučily s nízkotučným mlékem a zahájily plnotučné orgie. Pochopitelně si neodpustí upozornit, že by si v takovém případě budoucí maminky měly hlídat kalorie jinde.

Během výzkumu bylo identifikováno a dále sledováno 18 555 žen ve věku od 24 do 42 let, které se mezi lety 1991 a 1999 snažily mít vlastní potomky. Vybrané ženy každé dva roky vyplňovaly detailní dotazník, v němž popisovali své jídelní návyky, postavu, oblíbené pití či jídlo a výsledek snažení o potomka. V průběhu celého osmiletého experimentu nakonec poruchami plodnosti trpělo 438 jinak zdravých žen.

Plnotučné výrobky prospívají úplně jednoduchým způsobem. Čím více zmrzliny ženy sní, tím menší mají problémy s ovulací. Možné vysvětlení může souviset s látkami rozpustnými v tucích, které se podílejí na vylepšení provozu vaječníků. Plnotučná jídla jich pak mají pochopitelně víc.

Překvapivé závěry studie odhalují, jak naivní můžeme být v představách o „správné výživě“. Není ale potřeba se děsit, stále platí, že nejrozumnější nakonec stejně je jíst a pít pestře a hlavně to, co komu chutná.

Pramen: Human Reproduction online 28. 2. 2007; doi:10.1093/humrep/dem019.