

TÜP BEBEK TEDAVİSİNDE BESLENME STRATEJİSİ



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

Tüp bebek tedavisinde beslenme stratejisini –öncesi ve boyunca olmak üzere - 2 alanda değerlendirebiliyoruz. Önemli olan beslenme programınızda doğru protokollere yer verebilmek kadar sabırla hayatınıza adapte edebilmenizdir.

TÜP BEBEK TEDAVİSİ ÖNCESİ BESLENME NEDEN ÖNEMLİDİR?

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki obezite ve diyabet gibi majör hastalıklar yumurtanın kalitesini ve döllenme yeteneğini bozmaktadır. Sağlıklı kiloda olan anne adaylarımızın, obez anne adaylarına kıyasla IVF (tüp bebek tedavisi)'nde % 65 daha başarılı bir gebelik sonucu elde ettiği kanıtlara dayalıdır.

TÜP BEBEK TEDAVİSİ BOYUNCA BESLENME NEDEN ÖNEMLİDİR?

Yapılan çalışmalara göre diyetin içeriğinin % 25 oranında proteinden gelmesi gebeliğin sağlıklı idame etmesinde % 80 etkilidir. Gebelik boyunca kilo vermeye çalışmak etik olmamakla birlikte sağlıklı kilo alımlarıyla ilerlemek bebeğinize genetik mirasınızın sağlıksız yönlerinin temelini atmamak adına önem taşır.

Yani sağlıklı bir kiloyla başlanan gebeliği yine sağlıklı kilo alımları takip etmelidir.

Yapılan çalışmalar yalnızca “ANNE ADAYLARI” için değil elbette. “BABA ADAYLARI” nda görülen obezitenin de sağlıksız, sayıca az sperm gelişimi üzerine etkisi çeşitli çalışmalar ile ispatlanmıştır.

! ALKOL TÜKETİMİ !

Kadınlarda döllenme yeteneği azalmış yumurtalar ve erkeklerde de döllenme yeteneği azalmış kalitesiz spermelerin nedeni olarak gösteriliyor. Bu konudaki çalışmalar alkol alınmamasını zorunlu kılacak yeterliliktedir.

! OMEGA 3 !

Gebelikte, bitkisel kaynaklı omega 3 ün biyoyararlanımı az olması nedeniyle besin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. D vitamini bebeğin anneden çekmesi nedeniyle annenin sinirlilik, huzursuzluk gibi psikolojik geçişlere maruz kalması durumunda gebeliğin de olumsuz etkilenmesi söz konusudur. Diyetinizdeki omega 3 ün omega 6 oranını dengelemesi çok önemlidir. Omega 3 ün besinsel kaynakları kısıtlıdır. Somon gibi yağlı balıklardan ton balığı, uskumru, sardalye de yüksek oranda olmakla birlikte, % 60 oranında keten tohumunda, % 35 semizotu, daha az oranlarda ceviz, badem, fındık, kuru fasulye, nohut, kanola yağı, brokoli de bulunur. Önemli olan İÇERDİĞİ MİKTARDAN ÇOK EMİLEBİLİRLİĞİDİR VE HAYVANSAL KAYNAĞIN KULLANILABİLİRLİĞİ DAHA VERİMLİDİR.

! ARA ÖĞÜN !

Çalışmalarda insülin seviyesinin dengede olmasının sperm kalitesini etkilediği görülmüştür. İnsülin seviyesini ara öğünler ile dengede tutmak en basit ve en ekonomik yöntemdir.

2012 yılında sunulan vaka çalışması derlemelerine göre düşük karbonhidratlı yüksek proteinli diyetin gebelik başarısını %17 den % 83 e çıkardığı açıklanmıştır. Kan şekeri yüksekliğinin embriyolar için toksik etki oluşturabileceği ve yüksek karbonhidrattan özellikle gluten içeren besinlerin diyetle fazla yer alması durumunda inflamasyonun tetiklendiği de yine bu çalışmalarda mevcuttur.

YÜKSEK PROTEİNİN ARDINDA YÜKSEK YAĞ İÇERİKLİ BESİMLERİ BERABERİNDE GETİRDİĞİ UNUTULMAMALIDIR.

Protein içeriği yüksek olan besinlerin aynı zamanda görünen veya görünmeyen yağ içerikleri de yüksektir. Tıpkı basit karbonhidratlar gibi artan diyetinizde yağ seviyesi de embriyolar için toksit etki oluşturabilmektedir. Bu nedenle;

- süt ve süt ürünlerini yarım yağlı /light tercih etmeniz
- eti/ tavuğu görünen yağlarından - derilerinden ayırarak
- haşlama – ızgara – fırınlama yöntemiyle pişirmeniz,
- et suyu - tavuk suyu veya tablet bulyonlar kullanmamanız ve bunlarla yemek yapmamanız önemlidir.

1kg sebze 2 yemek kaşığı bitkisel sıvı yağ (tercihen zeytinyağı) katmanız yemeğinizin ideal yağ oranında pişmesine yardımcı olacaktır.

Laboratuvar ortamında seçilen sağlıklı yumurtaların anne adayına yeniden transferi sonrasında, gebeliğin gelişimine katkı sağlama amacıyla uygulanan hormon replasmanları kişide su ve tuz tutulumu ile iştah açıcı etkisini göstermeye başlar. Bu nedenle beslenme düzeninize her zamankinden fazla dikkat etmeniz gerekebilir. Özellikle konserve, turşu, salamura, ev salçası tüketimini kesmeniz ve günlük kalorieniz başına minimum 1 ml. Maksimum 2ml. denk gelecek şekilde su tüketimine dikkat edilmelidir.

TAŞI İKİYE BÖLEN SON VURUŞ DEĞİL, ONDAN ÖNCEKİLERDİR.

Tüm anne adaylarına sağlıklı gebelikler, baba adaylarına ise sabırlı bekleyişler dilekleriyle...

AKTÜEL DİYET

