

Siemenneste ja ravinnon rasvat

Päivälehdessä mukaan suomalaismiesten sperman laatu on romahtanut. Syyksi on epäilty muun muassa ympäristömyrkkijä, antiandrogeneja, lihomista ja muita haitallisia elintapoja sekä äitien lisääntynyttä tupakointia. Epäiltyjen joukkoon liittyy nyt myös ravinnon tyydyttyneet rasvat. Amerikkalaisen hedelmättömyysklinikoiden aineistossa (n=99), jossa 71 % miehistä oli lihavia mutta 67 % ei ollut koskaan tupakoinut, suuri ravinnon ja nimenomaan tyydyttyneen rasvan määrä liittyi pienempään siemennesteen määrään. Omega-3-rasvojen käyttö puolestaan oli yhteydessä parempaan siemennesteen laatuun (Attaman JA ym. Hum Reprod 2012;27:146).

Tulokset saavat tukea paljon suuremmasta (n=701) tanskalaisesta väestöaineistosta, jossa tutkittiin kutsuntakäisiä miehiä (Jensen TK ym. Am J Clin Nutr 2013;97:411). Eniten tyydyttyneitä rasvaa syöville miehillä oli sekä pienempi siemennesteen pitoisuus että sen kokonaismäärä, ja näiden välillä todettiin myös annos-vastesuhde. Muuntyyppisen rasvan käytön suhteen ei vastaavaa yhteyttä todettu.

Ilmiötä on tutkittu myös koe-eläimillä (Saez Lancellotti TE ym. PLoS One 2013;8(1):e52386. doi: 10.1371/journal.pone.0052386). Runsasrasvainen, 0,05 % kolesterolia sisältävä ruokavalio vähensi kaniin siemennesteen määrää ja huononsi sen laatua. Ravinnon oliiviöljyllä ei ollut

vaikutusta siemennesteeseen, mutta samanaikainen oliiviöljyn anto laimensi tyydyttyneen rasvan aiheuttamia muutoksia.

Kaniin hyvä hedelmällisyys tunnetaan, ja ne eivät normaalisti eläinrasvoja eivätkä voita syö. Mutta miten näihin tuloksiin sopivat Suomessakin aikoinaan yleiset monilapsiset perheet ja perinteinen savokarjalainen keittiö? Siemennesteen ominaisuudet ovat varmaan monen tekijän summa, mutta ravinnon rasvan laatu on kuitenkin yksi tekijöistä, johon itse voi vaikuttaa. Nuoret miehet eivät usein paljoa välitä ruoan terveysvaikutuksista, mutta siemennesteen kohentaminen voisi olla hyväkin motiivi. ■ TS