# Fruchtbarkeitsnahrungsmittel für Männer

Schätzungen zufolge sind bis zu zehn Prozent der Männer von männlicher Unfruchtbarkeit betroffen. Viele dieser Männer können jedoch erfolgreich männliche Unfruchtbarkeit mit der richtigen Ernährung und anderen einfachen Praktiken behandeln. Warum männliche Fruchtbarkeitsernährung wichtig ist Eine gesunde Ernährung hilft einem Mann, gesundes Sperma zu produzieren, und erleichtert seinem Partner die Empfängnis. Seine Ernährung sollte ausreichende Mengen an Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D und Kalzium enthalten, die für die Spermienproduktion wichtig sind. Für eine gesunde Fruchtbarkeitsernährung sollte ein Mann sechs bis elf Portionen Brot, Getreide und Nudeln, drei bis fünf Portionen Gemüse, zwei bis vier Portionen Obst, zwei bis drei …

Schätzungen zufolge sind bis zu zehn Prozent der Männer von männlicher Unfruchtbarkeit betroffen. Viele dieser Männer können jedoch erfolgreich männliche Unfruchtbarkeit mit der

richtigen Ernährung und anderen einfachen Praktiken behandeln.

Warum männliche Fruchtbarkeitsernährung wichtig ist

Eine gesunde Ernährung hilft einem Mann, gesundes Sperma zu produzieren, und erleichtert seinem Partner die Empfängnis. Seine Ernährung sollte ausreichende Mengen an Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D und Kalzium enthalten, die für die Spermienproduktion wichtig sind.

Für eine gesunde Fruchtbarkeitsernährung sollte ein Mann sechs bis elf Portionen Brot, Getreide und Nudeln, drei bis fünf Portionen Gemüse, zwei bis vier Portionen Obst, zwei bis drei Portionen Fleisch und Eiweiß und zwei bis drei Portionen Milchprodukte essen Täglich.

Obst und Gemüse liefern Antioxidantien, die dazu beitragen, dass Spermien bei erhöhter Mobilität gesund bleiben. Eine große Auswahl an Obst und Gemüse in verschiedenen Farben sorgt für eine gesunde Auswahl an Antioxidantien.

Koffein macht Spermien träge, so dass die Begrenzung von Kaffee, Tee und Soda die Motilität der Spermien erhöhen kann.

Um Geburtsfehlern vorzubeugen, sollten angehende Väter täglich 400 Mikrogramm Folsäure oder Folsäure erhalten. Gute Quellen für Folsäure sind angereicherte Brote und Körner, Kichererbsen, Linsen, Obst, Bohnen und grünes Blattgemüse.

Entweder zu wenig oder zu viel Selen kann den Spermienspiegel schädigen. Daher sollten Männer täglich etwa 55 µg des Nährstoffs anstreben.

Einige Studien zeigen, dass Soja die männlichen Hormone stören und die Östrogenaktivität erhöhen kann. Daher möchten Männer, die versuchen, Vater zu werden, möglicherweise weniger Soja essen.

Ein Zinkmangel kann das Testosteron beeinflussen und die Spermienzahl verringern. Daher sollten Männer, die kein zinkreiches Fleisch essen, den Nährstoff aus Lebensmitteln wie Nüssen, Joghurt und Bohnen beziehen.

Sollten Männer Fruchtbarkeitsergänzungsmittel verwenden?

Männer, die glauben, dass sie durch den Verzehr von Nahrungsmitteln möglicherweise nicht genügend Vitamine und Mineralien erhalten, können von der Einnahme hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Fruchtbarkeit profitieren. Diese Fruchtbarkeitszusätze können L-Carnitin, L-Arginin, Traubenkernextrakt, Vitamine C, E und A, Selen, Zink, Coenzym Q und Betacaroten umfassen.

Top Fruchtbarkeitsnahrungsmittel für die Gesundheit von Männern

Knoblauch hat viel Selen und Vitamin B6. Selen ist ein Antioxidans, das die sexuelle Männlichkeit steigert. Vitamin B6 stärkt das Immunsystem und reguliert die Hormone.

Cashewnüsse sind eine gute Zinkquelle, die den Testosteronspiegel erhöhen kann.

Bananen enthalten Magnesium, Eiweiß und die Vitamine B1, A und C, die die Spermienproduktion verbessern und stimulieren.

Der hohe Vitamin E-Gehalt in Avocados steigert die Beweglichkeit der Spermien, und Folsäure und Vitamin B6 in den Früchten helfen, die Funktion der Sexualhormone zu regulieren.

Spargel hat eine reichliche Versorgung mit Vitamin C, was dazu beiträgt, die Beweglichkeit und Lebensfähigkeit der Spermien zu verbessern.

Tomaten sind eine gute Quelle für Lycopin, ein antioxidatives Carotinoid, das die Spermienzahl und -motilität erhöht und dabei

hilft, gesund zu bleiben. Rosa Grapefruit, Wassermelone und andere Tomatenprodukte wie Ketchup und Tomatensaft sind ebenfalls gute Quellen für Lycopin.

Äpfel sind eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Frucht und in Vinaigrette-Form wie Apfelessig besonders wirksam.

Kürbiskerne enthalten eine gute Versorgung mit Zink, dem wichtigsten Mineral für einen erhöhten Testosteronspiegel und eine erhöhte Spermienzahl. Die Omega-3-Fettsäuren in Kürbiskernen verbessern die sexuelle Funktion, indem sie den Blutfluss zu den Geschlechtsorganen motivieren.

Austern sind eine weitere gute Zinkquelle und können helfen, durch Chemikalien in der Umwelt geschädigtes Sperma zu reparieren.

Granatapfelsaft kann bei erektiler Dysfunktion, Spermienkonzentration, Motilität und Zelldichte sowie bei der Reduzierung abnormaler Spermien helfen.

Fruchtbarkeitsernährungseffekt auf die Gesundheit männlicher Spermien

Eine Diät hat keinen Einfluss auf die Spermienzahl eines Mannes, aber eine gesunde Ernährung kann eine wertvolle Hilfe bei der Produktion gesunder Spermien sein. Freie Radikale können Spermien-DNA-Schäden und schlechte Motilität verursachen. Wenn eine Empfängnis stattfindet, kann ein Kind außerdem genetische Probleme von beschädigter DNA erben. Männer sollten sich gesund und ausgewogen ernähren und den Alkoholkonsum auf weniger als zehn Gläser pro Woche beschränken. Hohe Dosen Alkohol auf einmal können giftig sein, daher sollte das Trinken in Maßen erfolgen. Zigaretten enthalten auch Toxine, daher sollten Männer, die gesundes Sperma wollen, auch versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören.

## Akupunktur und männliche Fruchtbarkeitsbehandlung

Akupunktur kann dazu beitragen, die Qualität, Motilität und Morphologie der Spermien zu verbessern, die Anzahl der normalen Spermien zu erhöhen und strukturelle Anomalien zu verringern. Es kann auch die männliche Fruchtbarkeit unterstützen, indem es die Libido erhöht und den Stress und die Angst verringert, die mit dem Versuch der Empfängnis verbunden sind. Das Timing der Akupunkturbehandlungen, um dem Zyklus des Partners zu entsprechen, kann sie noch effektiver machen. Akupunktur kann synergistische gesundheitliche Vorteile bieten, indem sie die Durchblutung erhöht und Stress abbaut.

## Details

**Besuchen Sie uns auf: natur.wiki**