nieuws

"Evenwichtige voeding bevordert spermakwaliteit"

nieuws

Mannen die gemiddeld meer vetrijke voeding verorberen, zouden wel eens extra problemen kunnen ondervinden met hun spermakwaliteit.

17 APRIL 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:48

Lees meer over:
gezondheid

Mannen die grote porties vlees en vetrijke zuivelproducten verorberen, zouden wel eens meer problemen kunnen ondervinden met hun spermakwaliteit dan mannen die verhoudingsgewijs meer groenten, fruit en magere zuivelproducten consumeren. Dat stellen Spaanse wetenschappers op basis van een kleinschalige studie bij 61 mannen. De helft van de onderzochte mannen liet in een fertiliteitskliniek een gebrekkige spermakwaliteit optekenen. In deze groep lag de gemiddelde consumptie van vlees en vetrijke zuivel hoger dan bij de groep met een normale spermakwaliteit. De onderzoeksresultaten werden gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift Fertility en Sterility.

"Onze bevindingen bewijzen niet dat bepaalde voedingsproducten afwijkingen van de normale spermakwaliteit bevorderen of voorkomen. Maar ze tonen wel opnieuw aan dat een evenwichtig voedingspatroon ook belangrijk is voor de vruchtbaarheid, naast de vele andere gezondheidsvoordelen die het biedt", aldus onderzoeksleider Jaime Mendiola van het Bernabeu-instituut in Alicante.

Volgens Mendiola is het niet denkbeeldig dat antioxidanten die aanwezig zijn in groenten en fruit het sperma beschermen tegen beschadiging. In een aparte studie kwam aan het licht dat de onderzochte mannen met een normale spermakwaliteit bepaalde antioxidanten zoals vitamine C en lycopeen in grotere hoeveelheden innamen dan mannen die het moeten stellen met een mindere kwaliteit.

Een andere verklaring voor de onderzoeksresultaten luidt dat vlees en vetrijke voedingsproducten mannen blootstellen aan grotere hoeveelheden schadelijke

substanties die in het leefmilieu voorkomen, zoals bepaalde pesticiden en pcb's. Dergelijke contaminanten kunnen in de voedselketen sluipen via de veestapel, aldus Mendiola.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada