

# Pappa-planer?

*Hvis du og partneren din planlegger en graviditet, er det faktisk også viktig å tenke litt ekstra på hva*

**du putter i munnen. Kroppen din trenger selvsagt mat og drikke som ellers, men sædcellene dine kan bli både flere og mer aktive hvis du er litt mer oppmerksom på hva slags mat og hva slags drikke du får i deg.**

## Fint for fertiliteten

Aller første bud: Hvis du røyker, er dette en av de aller beste grunnene til å slutte. (Tips: Akupunktur er som oftest effektivt hvis du trenger ekstra hjelp til å stumpe røyken for godt.)

Deretter bør du begrense inntaket av alkohol og gatekjøkkenmat. Alkohol bremser farten på spermene dine, og de fettrike menyene fra gatekjøkkenet gjør deg heller ikke mer fruktbar ? snarere tvert imot.

Viktige vitaminer som bidrar til normal sædcelleproduksjon er: A-vitamin, C-vitamin og E-vitamin, i tillegg til alle B-vitaminene. Av mineralene er det spesielt selen og sink som er viktige.

Har du et kosthold med mye frukt og grønt, rikelig med fet fisk, moderate mengder kjøtt, fjærkre, egg og meieriprodukter, får du antagelig det kroppen din vanligvis trenger. Men for å ha en god forplantningsevne kreves det ofte litt mer.

For fruktbarhetens skyld, er det viktig å spise ekstra mye C-vitaminrik mat. Årsaken er at C-vitaminet er en antioksidant, som beskytter sæden mot å bli ødelagt av angrep fra frie oksygenradikaler. Dessuten viser det seg at lavt nivå av C-vitamin hos mannen kan øke risikoen for videreføring av genetiske skader til neste generasjon. Mat med høyt innhold av C-vitamin: rød paprika, kålrot, grønnkål, rosenkål, brokkoli, kiwi, jordbær, appelsin, grapefrukt og potet.

E-vitamin blir også kalt fruktbarhetsvitaminet fordi det er med på å øke antall sædceller.

Selen er nødvendig for produksjon og vedlikehold av sunne spermier og fungerer også som antioksidant. I tillegg kan det forbedre effekten av E-vitamin ? dermed er det enda en grunn til å spise mer av mat som inneholder både E-vitamin og selen: cashewnøtter, valnøtter, paranøtter, pekannøtter og solsikkefrø. En håndfull nøtter (eller frø) om dagen er ofte tilstrekkelig.

Mineralet sink aktiverer mer enn 100 enzymer i kroppen, er en sentral antioksidant og er også viktig for forplantningsevnen. Vær oppmerksom på at mineralene selen og sink kan hemme opptak av hverandre ? dermed burde du for eksempel spise selenrik mat på begynnelsen av dagen og sinkrik mat senere på dagen. Mat med høyt innhold av sink: østers og andre skalldyr, lever, kalkun, gresskarfrø, rent oksekjøtt, rent lammekjøtt og fullkornprodukter.

Er du i tvil om du spiser sunt nok, kan det være aktuelt å sikre deg ved å bruke kosttilskudd, både [vitamin og spesielt viktig for kroppen.](#)

Har dere prøvd å få barn lenge uten å lykkes, kan det være mange årsaker til det. Stress kan faktisk føre til infertilitet hos både kvinner og menn. Hvis du er stresset, kan du ha god nytte av [antistress-kosttilskudd som](#)

[Rosenrot,](#)

[Schizandra eller](#)

[Ginseng](#) Les for øvrig gjerne mer om stresshåndtering i artikkelen

[Stress, mindre.](#)

Innen naturmedisin er det dessuten flere urter som er kjent for å øke fruktbarheten og potensen:

damiana og dvergpalme er de mest vanlige.

[Kinesisk Balanse-te](#) kan også være en god idé, siden den er hormonbalanserende (for både menn og kvinner).

Mange "langtidsprøvere" har også lykket etter at mannen eller kvinnen (eventuelt begge) fikk stimulert de aktuelle hormonene ved hjelp av akupunktur.

I tillegg kan det være gunstig for forplantningsevnen å få til litt mer bevegelse i hverdagen. Les gjerne mer om det i artikkelen .

[Beveg deg mer.](#)

Det kan også hjelpe hvis du og partneren din gjør hyggelige ting, har det gøy sammen og har sex regelmessig uten å tenke så mye på at dere ønsker å få barn. Hvis dere tenker mindre på å bli gravide, er det nemlig ofte lettere å lykkes!

## Nyttige lenker for kommende pappaer:

&nbsp;[Baby.no Pappas side](#)

&nbsp;[BarniMagen.com Oss pappaer i \(f\) forum](#)

&nbsp;[Verdensbestepappa](#) forum og artikler

&nbsp;[Fars](#) (svenske sider)

&nbsp;[Snart Pappa.no](#)

*Lykke til underveis!*