**ALIMENTATIA, FERTILITATEA si SARCINA**

Stilul de viata este foarte important pentru noi toti. Mai ales atunci cand isi doresc un bebelus, femeile trebuie sa fie atente la alimentatia lor, la somn, la relatiile cu cei din jur si la multe aspecte legate de stilul de viata care trebuie sa presupuna liniste si calm, rugaciune, voie buna, miscare s.a. pentru o sarcina sanatoasa.

Nivelul nutrientilor este foarte important pentru fertilitate, atat cel al vitaminelor, mineralelor, cat si al proteinelor, acizilor grasi esentiali. Un set de analize amanuntite, recomandate de medical ginecolog, este un punct de pornire.

Dieta cu o cantitate prea mica de proteine (animale sau vegetale) se insoteste de anovulatie, daca urmezi o dieta vegana este deci foarte important sa verifici daca zilnic iti asiguri 1 g proteine/kg corp.

[Deficitul **vitaminelor din grupul B**](http://www.csid.ro/health/vitamine-si-minerale/totul-despre-vitamine-12125453/), in special deficitul folatilor este cunoscut ca fiind o cauza pentru o proasta sinteza a materialului genetic si a calitatii embionului. Este important ca zilnic sa se consume salate verzi sau alte surse de folati precum lintea, mazarea, nautul.

Nivelul insuficient al **[vitaminei D](http://www.csid.ro/health/vitamine-si-minerale/vitamina-d-11270102/" \t "_blank)** este pus in legatura cu infertilitatea. Vitamina D regleaza activitatea a mii de gene, dar si metabolismul glucidic, deficitul sau fiind intalnit in sindromul de ovar polichistic, obezitate, boli autoimmune si alte boli cu caracter inflamator cronic ce duc la randul lor la infertilitate.

De cele mai multe ori, in afara de expunerea la lumina, la soare, minimum 20 de minute zilnic la orele pranzului, este nevoie si de prescrierea unui supliment cu vitamina D, dupa masurarea nivelului.

**Vitaminele C, E, zincul, seleniul** – sunt implicate in cresterea calitatii ovocitului dar si a spermatozoidului. Acesti nutrienti, prin capacitatea lor antioxidanta pot sa scada stresul oxidativ, un factor ce impiedica formarea, implantarea si sustinerea embrionului. Acesti nutrienti pot fi obtinuti printr-o dieta foarte variata dar si  cu alimente proaspete, putin tratate chimic si care sa mai pastreze inca informatia nutritionala.

De evitat excesul de cafea si excesul de lactate, fast-food, alimente procesate, zahar s.a. De asemenea, evitati relatiile toxice, sedentarismul si orice factor din mediu care va perturba.