

# Suchý únor za dveřmi, aneb Proč je důležité vyvarovat se alkoholu už před početím

31.1.2025 - | PROTEXT

**„Alkohol může mít na plodnost mnohem větší vliv, než si většina lidí uvědomuje. Je prokázáno, že i mírná konzumace alkoholu může ovlivnit kvalitu vajíček, funkci spermií a hormonální rovnováhu,“ říká MUDr. Nicole Mardešicová z IVF kliniky PRONATAL.**

Podle nejnovějších údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) se Česko drží na třetím místě v celosvětové spotřebě alkoholu na osobu s průměrnou roční spotřebou 13,3 litru čistého alkoholu na osobu starší 15 let. Před Českem se umístily Gruzie s 14,3 litry a Rumunsko se 17 litry na osobu.

*„Alkohol je považován za naprosto běžnou součást života, a lidé proto jeho vliv na plodnost často podceňují – dokonce i v období, kdy plánují rodinu. Naše zkušenosti však ukazují, že omezení nebo vynechání alkoholu může významně přispět k úspěšnému početí. Suchý únor je ideální příležitostí, kdy se nad tím zamyslet a věnovat svému tělu péči, kterou si zaslouží,“* doplňuje vedoucí lékařka skupiny PRONATAL.

## Jak konkrétně ovlivňuje alkohol plodnost žen?

Alkohol způsobuje oxidační stres, který může poškodit DNA ve vajíčkách a zhoršit jejich kvalitu. Studie Alkohol a plodnost prokázala, že i příležitostná konzumace alkoholu může ovlivnit hormonální rovnováhu, což je klíčové pro správné zrání vajíček a ovulaci.

Podle výzkumu Vliv konzumace alkoholu na IVF má konzumace alkoholu před zahájením metod asistované reprodukce negativní vliv na počet oplodněných vajíček i na úspěšnost implantace embrya. Výsledky ukázaly, že u žen, které pily alkohol, byla pravděpodobnost otěhotnění až o 50 % nižší než u žen, které abstinovaly.

Alkohol snižuje vstřebávání důležitých živin, jako je vitamin B12, kyselina listová nebo zinek, které jsou nezbytné pro zdravé těhotenství. Studie o vývoji výživového screeningového nástroje pro řešení ženské plodnosti zdůrazňuje, že dostatečný příjem těchto látek je zásadní nejen pro početí, ale také pro vývoj plodu.

## Alkohol a plodnost mužů

Výzkum o vlivu nezdravých závislostí (kouření cigaret, konzumace alkoholu a drog) na mužskou plodnost potvrzuje, že pravidelná konzumace alkoholu snižuje počet spermií, zhoršuje jejich pohyblivost a zvyšuje riziko genetických abnormalit. To vše může vést k neplodnosti nebo problémům s početím.

Alkohol také negativně ovlivňuje produkci testosteronu, což je klíčový hormon pro tvorbu spermií. Dlouhodobé pití alkoholu může vést k trvalému snížení kvality spermií a prodloužit dobu potřebnou k početí.

*„Snaha o početí může být velmi stresujícím obdobím a člověk může mít tendence dát si sklenku alkoholu jen tak na uklidnění. Protože se zdravotní přínos alkoholu zatím nepotvrdil, doporučuji zaměřit se na jiné metody – dát si třeba šálek horkého nápoje, zkusit dechová cvičení, jemné protažení, udělat si klidný večer s přáteli apod.,“* shrnuje nutriční terapeutka Nehladu Eliška Jemelková.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/suchy-unor-za-dvermi-aneb-proc-je-dulezite-vyvarovat-se-alkoholu-uz-pred-pocetim/2627881>