

Keine gute Alternative

Auch E-Zigaretten reduzieren die Spermienzahl

— E-Zigaretten werden immer beliebter. Dass die vermeintlich harmlosere Variante des Tabakkonsums gerade für zeugungswillige Männer Konsequenzen haben kann, legt jetzt eine dänische Studie mit über 2.000 Männern der Allgemeinbevölkerung nahe. Die im Schnitt 19-jährigen Männer wurden körperlich untersucht und aus Blutproben die Marker der testikulären Funktion bestimmt. Zudem füllten die Studienteilnehmer einen Fragebogen zu ihren Rauchgewohnheiten und ihrer Gesundheit aus und gaben eine Spermprobe ab. Der mittlere BMI der Männer lag bei 22,1 kg/m². 52% der Teilnehmer rauchten täglich oder gelegentlich gewöhnliche Zigaretten, 13% nutzten E-Zigaretten, 25% Schnupftabak und 33% rauchten Marihuana. Bei den meisten Männern, die täglich E-Zigaretten konsumierten, enthielten die gerauchten Liquids Nikotin.

Bei Zigarettenrauchern wurden höhere Testosteronspiegel gemessen als bei Nichtrauchern (Gesamttestosteron in der adjustierten Analyse erhöht um 6,2% bei täglichem Rauchkonsum vs. 4,1% bei Gelegenheitsrauchern; freies Testosteron: je 6,2% höher als bei Nichtrauchern). Zudem waren die Spermienkonzentrationen (33 Mio./ml bei täglichem bzw. 43 Mio./ml bei gelegentlichem Rauchen vs. 44 Mio./ml bei Nichtrauchern) und die Gesamtspermienzahl (103 Mio. bzw. 136 Mio. vs. 139 Mio.) reduziert. 25 Männer nutzten täglich E-Zigaretten, 139 gelegentlich und 1.057 nie.

Keinen Einfluss hatte die Intensität des Konsums auf die Hormonspiegel. Konzentration und Gesamtmenge der Spermien allerdings litten unter den Verdampfern (Spermienkonzentration: 33 Mio./ml bzw. 39 Mio./ml vs. 45 Mio./ml bei Nichtkonsumenten; Gesamt-



Auch „Dampfen“ schadet den Spermien.

spermienzahl: 91 Mio. bzw. 128 Mio. vs. 147 Mio.). Bei den 52 Männern mit täglichem Marihuanakonsum lagen die Gesamttestosteronspiegel um 8,3% höher als bei den Nichtkonsumenten, die Gruppenunterschiede beim freien Testosteron waren nicht signifikant. Wie beim Schnupftabak hatte die Konsummenge keinen Einfluss auf Spermienkonzentration und Gesamtzahl der Spermien. Bei letzterem fanden sich auch kaum Gruppenunterschiede bei den Testosteronwerten.

Dr. Christine Starostzik

Lebensstilinterventionen

Weniger erektile Dysfunktion durch gesunde Ernährung?

— Lebensstilinterventionen wie Gewichtsreduktion, Rauchstopp, reduzierter Alkoholkonsum und regelmäßige Bewegung können bei erektiler Dysfunktion (ED) helfen. US-amerikanische Forscher haben jetzt untersucht, ob es auch Zusammenhänge zwi-

schen Ernährungsweise und ED gibt. Dafür nutzten sie Daten von 271 Patienten, die sich in einer Klinik für Männergesundheit mit ED (41%), benigner Prostatahyperplasie und Symptomen des unteren Harntrakts (30%), Hypogonadismus (14%) oder Morbus Peyronie (11%) vorstellten. Sie ermittelten deren Ernährungsgewohnheiten mit Fragebögen, bestimmten den Androgenmangel mit dem ADAM-Score und den Grad an ED anhand des Internationalen Index für erektile Dysfunktion (IIEF-5; ED bei < 22 Punkten). Anschließend analysierten sie unter Berücksichtigung von Alter, BMI und Komorbiditäten, ob die Ernährung mit ED assoziiert war.

Die Teilnehmer gaben folgende Ernährungsgewohnheiten an: 65% folgten keinem Konzept, 4% aßen nur Vollwertkost, weitere 4% Low-Carb-Produkte, 4% ernährten sich fettarm und 3% waren Vegetarier oder Pescetarier. Zudem konsumierten 39% Bioprodukte, 19% keine verarbeiteten Lebensmittel und 28% praktizierten intermittierendes Fasten (IF). Patienten mit ED waren häufiger älter als 65 Jahre, hatten einen höheren

BMI, mehr Komorbiditäten, ernährten sich seltener von Bioprodukten und praktizierten seltener IF. Zwischen Ernährung und ADAM-Score gab es keine Korrelationen. In der angepassten Analyse war die Wahrscheinlichkeit für ED bei Patienten, die über Ernährung mit Bioprodukten oder IF berichteten, signifikant geringer. Beides steigere die Gesamtgesundheit und das Energielevel, was sich wiederum positiv auf die Libido auswirke, so die Studienautoren. IF scheine die glykämische Kontrolle und den Nährstoffhaushalt zu verbessern sowie den Testosteronspiegel zu erhöhen. Bioprodukte könnten die Aufnahme von Pestiziden und Düngemitteln reduzieren, die neurologische und Entwicklungsstörungen begünstigen können. Die höhere Konzentration an Vitaminen und Antioxidantien im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln könne oxidativen Stress und Entzündungsprozesse reduzieren.

Die Studie kann nur Assoziationen, aber keinen kausalen Zusammenhang nachweisen. Es wäre auch denkbar, dass Männer, die sich von Bioprodukten ernähren oder IF praktizieren, insgesamt gesundheitsbewusster leben. Weitere Studien seien erforderlich, um die Hypothese zu prüfen, dass die beiden Interventionen vor ED schützen, schließen die Studienautoren.

Joana Schmidt



Gesunde, biologische Ernährung könnte auch die erektile Funktion verbessern.

© Sylvia Schreck / Fotolia