



Adherence to the Mediterranean diet and IVF success rate among non-obese women attempting fertility ^{FREE}

Dimitrios Karayiannis, Meropi D Kontogianni, Christina Mendorou, Minas Mastrominas, Nikos Yiannakouris ✉

Human Reproduction, <https://doi.org/10.1093/humrep/dey003>

Published: 30 January 2018 **Article history** ▾



Значението на
средиземноморс
ката диета при
жени с
нормално тегло
за фертилитета

[HTTPS://ACADEMIC.OUP.COM/HUMREP/ADVANCE-ARTICLE/DOI/10.1093/HUMREP/DEY003/4828066](https://academic.oup.com/humrep/advance-article/doi/10.1093/humrep/dey003/4828066)

IN THIS ISSUE

By ESHRE PRESS, Jan 2018



Значението на средиземноморската диета при жени с нормално тегло за фертилитета

Жените са на възраст ≤ 41 години, с телесно тегло (BMI) $< 30 \text{ kg/m}^2$, използващи свои собствени яйцеклетки, за първи ин-витро опит (без предишна IVF процедура), с класическа стимулация (не на естествен или лимит. цикъл).

Пациентките, включени в проучването, нямат ендометриоза, предишна операция на яйчниците, диабет, кардиоваскуларна болест, високо кръвно налягане, онко заболяване, хипотирозидизъм и психиатрични отклонения.

Всички жени са с нормално телесно тегло (в изследването са изключени жените с наднормен BMI).

Минимална физическа активност имат 38.5%, а болшинството от тях са непушачи (77.5%). Половината от пациентите (45.9%)

споделят, че приемат хранителни добавки



като мултивитамини, фолиева киселина, без да са променили своята диета на хранене поне 6 месеца преди ин-витро процедурите.



Общо от всички пациентки 229 (93.9%) са стигнали до ембриотрансфер, 138 (56.5%) са с успешна имплантация, а 104 (42.6%) са с постигната клинична бременност и 40.5% с живо раждане. Във всички групи няма разлика във възрастта на

жената, телесното тегло, тютюно-пушенето, физическата активност и нивата на стрес, по отношение на постигнатите бременности ($P > 0.05$). Нивата на клинични бременности (29.1 vs 50.0%) и раждания (26.6 vs 48.8%, $P = 0.01$, съответно) са много по-високи при жени, които консумират регулярно средиземноморска кухня поне 6 месеца преди началото на ART процедурата.



Тези големи разлики в процентите са получени само при жени под < 35 години и при тях диетата е особено ефикасна в постигането на бременност.

Източник: **БИОтийм**[™],
Болница „Д-р Щерев“, София