

## Spermakwaliteit

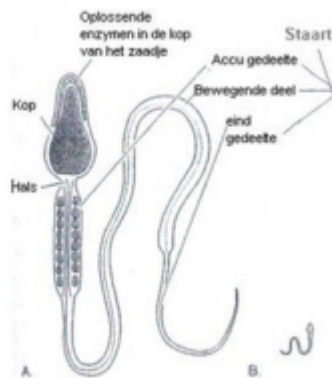
### Inleiding

De kwaliteit van sperma is afhankelijk van meerdere factoren. Deze folder bespreekt slechts in het algemeen een aantal factoren, welke invloed hebben op de spermakwaliteit. Verminderde spermakwaliteit kan vele oorzaken hebben. Specifieke zeldzame oorzaken worden niet in deze folder behandeld.

Raadpleeg in dat geval uw behandelend arts.

### Spermakwaliteit

Bij het zaad (sperma) is het aantal belangrijk, de beweeglijkheid én de vorm van de zaadcellen. Een zaadcel bestaat uit het genetisch materiaal van de man, verpakt in een slim vervoersysteem.



Bij beoordeling van spermakwaliteit onder een microscoop, beoordeelt men het aantal zaadjes, de bewegingssnelheid en de vorm van de zaadjes. De kwaliteit van het genetisch materiaal kan niet onder de microscoop worden beoordeeld.

Het is bekend, dat de kans op zwangerschap het grootst is als de kwaliteit (aantal, vorm en beweeglijkheid) van het zaad optimaal is.

De kop van de zaadcel bevat het genetisch materiaal van de man. Het accugedeelte levert de energie voor de voortbeweging. De voortbeweging gebeurt met de staart.

### Wat kan de man doen om de spermakwaliteit te verbeteren en daarmee de kans op zwangerschap te vergroten?

Aangezien de vorming van een zaadje drie maanden duurt, is het belangrijk te beseffen dat u met verandering van leefwijze, pas na ruim 3 tot 4 maanden een verbetering van de spermakwaliteit kunt verwachten.

#### Temperatuur

De zaadballen bevinden zich buiten het lichaam. Dat is niet voor niets. De zaadvorming verloopt alleen goed als het inwendige van de zaadballen op 35°C wordt gehouden. De balzak mag daarom niet in zijn

koelende functie belemmerd worden. Het is belangrijk dat u overdag ruimzittend ondergoed (bijvoorbeeld een boxershirt) in combinatie met een ruime buitenbroek draagt.

U kunt ook zonder ondergoed aan slapen. Alles wat oververhitting van de zaadballen kan veroorzaken, dient u te vermijden, zoals regelmatig sauna-bezoek, warme ligbaden, elektrische dekens. Wanneer u een periode met koorts heeft door-gemaakt, meld dit dan aan uw behandelend arts. Dit kan tijdelijk de spermakwaliteit doen verminderen.

Sommige mannen hebben een spatader in hun balzak zitten, waardoor de temperatuur van de bal relatief iets hoger ligt. Vaak kan het nuttig zijn om deze spatader te behandelen, zodat de temperatuur in de zaadbal weer daalt. Dit kan met een operatie met een kleine snee in de lies of met een embolisatie. Bij een embolisatie wordt door middel van een katheterisatie in de lies, via de bloedvaten, de spatader opgezocht en behandeld.

### *Leefgewoonten*

Bij een man die weinig beweegt en begint met sporten verbetert de spermakwaliteit. Echter overmatige dagelijkse sporttraining kan leiden tot een verlaging van het testosteron en daarmee het aantal zaadcellen.

Het is bekend dat het gebruik van anabole steroïden tot onvruchtbaarheid kan leiden. Meestal herstelt dit zich geruime tijd (4 tot 12 maanden) na het stoppen van de anabolica.

Overgewicht en overmatig vetweefsel gaat bij sommige mannen gepaard met verlaging van het testosteron en de zaadproductie. Dit wordt door de uroloog bij u gecontroleerd. Indien een man met overgewicht afvalt, kan dit leiden tot verbeterde spermakwaliteit.

Het is raadzaam te stoppen met roken. Roken heeft een beperkt effect op de spermakwaliteit, maar waarschijnlijk meer effect op het DNA van de zaadcellen. Of sociaal alcohol- en drugsgebruik een negatief effect heeft op de zaadkwaliteit is nog onduidelijk. Overmatig alcoholgebruik en cannabisgebruik heeft wel een negatief effect.

Regelmatige psychologische stress kan ook van invloed zijn op de spermakwaliteit.

In het algemeen kan gesteld worden dat een ongezonde levensstijl een slechte invloed heeft op de spermakwaliteit.

Wil een stel zwanger raken, dan is het aan te raden om als man regelmatig een zaadlozing te hebben. Dit is beter voor de vruchtbaarheid. Denk aan twee tot vier keer per week.

### *Medicijnen*

Er bestaan geen medicijnen die de spermakwaliteit kunnen verbeteren. Sommige geneesmiddelen kunnen de spermakwaliteit verslechteren door een direct toxische werking of door hormonale veranderingen. Bekende voorbeelden zijn spironolacton, sommige antibiotica, colchicine, sulfasalazine, azathioprine en immunosuppressiva voor chronische darmziekte en immunologische stoornissen. Maar ook chemotherapeutica voor kanker en reuma. Vaak is het gebruik van deze geneesmiddelen noodzakelijk. De vruchtbaarheidskansen na een chemokuur zijn afhankelijk van de soort en duur van de behandeling. Gemiddeld is 40% van de mannen onvruchtbaar na chemokuur. Voor aanvang van de chemokuur kan sperma worden ingevroren bij een spermabank.

### *Voeding*

Gezonde voeding (groente, fruit) kan de spermakwaliteit doen verbeteren. Dit geldt niet voor vitaminepreparaten en voedingssupplementen. Alleen foliumzuur en zink kunnen een beperkte verbetering van de zaadkwaliteit geven. Het is echter nooit aangetoond dat de zwangerschapskans

hiermee toeneemt.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Polikliniek Urologie:

- T (076) 595 10 26

Op de volgende websites kunt u extra informatie vinden:

- [www.andrologie.nl](http://www.andrologie.nl)(<http://www.andrologie.nl>)
- [www.freya.nl](http://www.freya.nl)(<http://www.freya.nl>)
- [www.allesoverurologie.nl](http://www.allesoverurologie.nl)(<http://www.allesoverurologie.nl>)

Bekijk hier waarom mannen steeds slechter zaad hebben.

[Video url \(//www.youtube-nocookie.com/embed/7dlgRMhXU0k\)](http://www.youtube-nocookie.com/embed/7dlgRMhXU0k)

Meer lezen over urologie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Urologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie)