

Sprøyterester i mat øker infertilitet hos menn



Flere tidligere studier viser at menn som har vært i kontakt med syntetiske sprøytemidler, enten gjennom arbeid eller miljø, kan få nedsatt sædkvalitet og bli infertile. Det har derimot ikke vært undersøkt, før nylig, om menn som spiser sprøytet frukt og grønnsaker får nedsatt fertilitet. En ny studie fra Harvard Universitet viser at usprøytet frukt og grønt øker spermkvaliteten.



Ufrivillig barnløshet rammer 12-16% av alle par i fruktbar alder ([1](#), [2](#), [3](#)), og i 30% av tilfellene der par søker hjelp til befruktning er det kun mannen som er infertil ([1](#), [4](#)). Studier viser at det er en økende trend at menn får dårligere sædkvalitet ([5](#)), noe som er svært bekymringsverdig. Bruken av sprøytemidler kan være en av flere årsaker til denne utviklingen. På 1970-tallet ble det oppdaget flere tilfeller av infertile menn som jobbet på en sprøytemiddelfabrikk i California. Den langvarige eksponering av sprøytemidler ble satt i sammenheng med den lave spermkvaliteten hos arbeiderne ([6](#)). Nyere studier antyder at til og med eksponering av små doser av syntetiske sprøytemidler kan påvirke mannlige hormoner som potensielt kan påvirke spermkvaliteten negativt ([7](#), [8](#)). To systematiske gjennomganger av studier konkluderte med at eksponering for sprøytemidler, gjennom arbeid eller miljø, er linket til redusert sædkvalitet og da spesielt antall sædceller ([9](#), [10](#)).



Inntil nylig var det ingen studier som har sett på om det er en sammenheng mellom sprøyterester på frukt og grønt og redusert spermkvalitet. På Harvard Universitet har de nettopp begynt å titte så på dette, og deres funn tyder på at konvensjonelt dyrket frukt og grønnsaker med mye sprøytemiddelrester kan redusere fertiliteten. Det er gjort 2 små studier på Harvard der begge studiene konkluderer med at jo mindre sprøyterester det er i maten, jo høyere er antall spermceller og jo bedre er fertiliteten ([11](#), [12](#)).

Menn som spiste mer frukt og grønt med lite sprøytemiddel, hadde høy prosentandel av friske spermceller, høyt antall spermceller og stort sædvolum.

Resultatet fra forskningsstudiene fra Harvard viser at menn som spiser mer frukt og grønt med høyt nivå av sprøyterester, mer enn 1,5 porsjon om dagen, hadde 49 prosent færre spermceller og 32 prosent mindre friske sædceller sammenliknet med menn som spiste mindre (mindre enn 1/2 porsjon om dagen). Sprøyterester førte til lavere antall spermceller, mindre

spermvolum og lavere prosent av normale spermceller.



Vi kan ikke dra konklusjoner basert på kun 2 studier, men det indikerer i alle fall at det er fornuftig å bruke "føre var" prinsippet i forhold til sprøytemiddel. Derfor mener jeg at alle gutter og menn i fruktbar alder, eller yngre, bør velge frukt og grønt med minst sprøyterester der det er praktisk mulig.

En gruppe unge menn som kanskje bør være ekstra nøye med dette er unge idrettsutøvere. Denne gruppen spiser ofte prosentmessig mer frukt og grønt i tillegg til å spise betydelig mer mat generelt. Da kan raskt den totale mengden sprøytemiddelrester i kroppen bli veldig høy.

Hvordan spise mer usprøytet mat?

Heldigvis inneholder ikke alle konvensjonelle frukt og

grønnsaker mye sprøyterester, så det er faktisk mulig å spise ikke-økologisk grønt uten at du får i deg sprøyterester. Det er laget noen oversikter over konvensjonell frukt og grønt, såkalte "clean 15" og "dirty dozen", der det listes opp hvilke som inneholder lite og mye sprøyterester. Personlig har jeg ikke investert tid til å sette meg inn i hvilke frukt eller grønnsaker som inneholder minst, derfor har jeg valgt å primært spise økologisk. I en stor samlestudie som ble utført på Cambridge Universitet i 2014 ([13](#)), ble det bekreftet at økologisk frukt og grønnsaker inneholder betydelig mindre sprøyterester enn det ikke-økologisk dyrkede frukt/grønt gjør.