

# Sådan påvirker kommende fædres livsstil måske børnenes sundhed

Af: Anne Dsane Jessen

Denne artikel er udarbejdet af forskningsgruppen FitMum fra Nordsjællands Hospital og Københavns Universitet. [Du kan læse mere om FitMum her.](#)

## Kommende fædres livsstil kan påvirke børnenes fertilitet

Vi er i dag ikke i tvivl om, at kommende forældres livsstil kan påvirke fertiliteten for deres fremtidige børn. Forskning i graviditeter og børns ve og vel har i lang tid fokuseret på, hvordan kvinders sundhed og livsstil før, under og efter graviditeten påvirker barnet. I en tidligere artikel har vi beskrevet, hvordan [motion under graviditeten er gavnligt for både mor og barn](#). Med en sund og varieret kost samt fysisk aktivitet igennem graviditeten er den gravide godt på vej til at give sit barn gode forudsætninger for et sundt liv. Men hvilken betydning har den kommende fars livsstil?

I den senere tid er fædrenes bidrag til børnenes sundhed kommet i fokus. Forskere har lavet undersøgelser af både dyr og mennesker for at finde ud af, hvordan fædres livsstil påvirker børnenes fertilitet og sundhed i fremtiden.

I denne artikel ser vi på nogle af de livsstilsfaktorer, kommende fædre kan tænke over og evt. ændre på, når man planlægger at blive forælder.

## Begge forældres sundhed har betydning for barnets sundhed

For at give sit kommende barn de bedste forudsætninger, kræver det, at både far og mor har en sund livsstil. Der er dog en væsentlig forskel: Fædre bliver ikke gravide. Menneskers livsstil påvirker deres fertilitet, og mens kvinder bærer deres ubefrugtede æg med sig fra de bliver født, producerer mænd hele tiden nye sædceller. Det tager cirka tre måneder at producere en sædcelle, hvilket betyder, at den sædcelle, der sammen med kvindens æg bliver til et barn, er påvirket af den livsstil, manden har haft i minimum tre måneder op til undfangelsen (Flemming, et al., 2018; Schagdarsurengin & Steger, 2016).

I denne artikel ser vi primært på de negative effekter af overvægt hos manden i forhold til det kommende barns sundhed. Vi ser nærmere på, om effekter af overvægt kan modvirkes af fysisk aktivitet og kostændring og dermed om livsstilsændring muligvis kan gøre en forskel for det kommende barn.

## Overvægtige fædre

Overvægt kan defineres ud fra en persons Body Mass Indeks (BMI), som regnes ved  $\frac{\text{vægt (kg)}}{\text{Højde (m)}^2}$  ([link til BMI-beregner](#)). Både for mænd og kvinder gælder det, at et BMI på 25-29,9 definerer overvægt, et BMI på 30-39,9 definerer svær overvægt, mens et BMI på over 40 definerer ekstrem overvægt.

For højt BMI blandt mænd er forbundet med reduceret sperm-mobilitet og forøget sperm-abnormalitet. Det vil sige, at overvægtige mænd har færre svømmedygtige sædceller og flere fejl i de eksisterende sædceller, end normalvægtige mænd har. Overvægt hos mænd er dermed forbundet med nedsat fertilitet (Lucas & Watkins, 2017), (Mcperson, Fullston, Aithen, & Lane, 2014), (Mendiola, Agarwal, & Manuel Torres-cantero, 2009)).

Udover de negative konsekvenser af mænds overvægt på egen fertilitet kan overvægt muligvis også reducere fertiliteten hos deres kommende børn. Fra dyrestudier ved vi, at overvægt hos hannen ved undfangelsen kan have konsekvenser for afkommet senere i livet i form af nedsat fertilitet (Mcpherson, Fullston, Aithen, & Lane, 2014). Nogle dyrestudier peger endda på, at en hans overvægt kan påvirke afkommets fertilitet i to generationer (Mcpherson, Fullston, Aithen, & Lane, 2014) (Flemming, et al., 2018).

To studier i mus og rotter har endvidere fundet, at overvægt hos hannerne ser ud til at påvirke afkommets sundhed negativt. Overvægtige hanner risikerer at få overvægtigt afkom i to generationer, som tilmed har større risiko for at udvikle diabetes (sukkersyge) end afkom af hanner som ikke er overvægtige (Mcpherson, Fullston, Aithen, & Lane, 2014) (Schagdarsurengin & Steger, 2016).

### **Betydning af alkohol og rygning**

Når mænd ryger, påvirker det deres sædkvalitet. Sædkoncentrationen, der er udtryk for antallet af levende og svømmedygtige sædceller, påvirkes negativt af rygning (Mendiola, Agarwal, & Manuel Torres-cantero, 2009). Hvis den kommende mor ryger under graviditeten kan det ydermere påvirke hendes drengbarns sædkvalitet (Mendiola, Agarwal, & Manuel Torres-cantero, 2009). Der er dermed gode årsager til at kvitte rygningen, både hos den kommende mor og far, i forbindelse med, at de planlægger at blive forældre.

For højt alkoholindtag har længe været sat i forbindelse med øget risiko for impotens og formindskede testikler. Jo mere alkohol man indtager, desto sværere har sædcellerne ved at udvikle sig korrekt til sunde og svømmedygtige sædceller (Mendiola, Agarwal, & Manuel Torres-cantero, 2009).

### **Kan de negative konsekvenser af overvægt forebygges eller reduceres?**

De negative effekter af fedme og overvægt kan i nogen grad reduceres med fysisk aktivitet. I de tidligere omtalte dyrestudier fandt man, at nogle af de negative konsekvenser ved at være overvægtig kan modvirkes, hvis hannen begynder at motionere og spise sundt inden undfangelsen (Flemming, et al., 2018) (Lucas & Watkins, 2017). Så selvom det aldrig er for sent at ændre sin livsstil til en sundere kost og mere motion, tyder dyrestudier på, at kommende fædre med fordel kan leve sundt, allerede når de begynder at planlægge at blive fædre.

### **Hvad kan gøres, når man planlægger at blive far?**

Fire konkrete bud på, hvordan man som kommende far kan leve sundt, er at kvitte rygning samt følge Sundhedsstyrelsens [anbefalinger for fysisk aktivitet](#) og Miljø- og Fødevarerministeriets [anbefalinger om kost og alkohol](#). Selvom man som kommende far ikke har nået at ændre sin livsstil før undfangelsen, er rygestop, 30 minutters daglig motion og en sund og varieret kost samt et begrænset alkoholforbrug gode vaner at få tillagt sig. Partneren kan med en sund livsstil være en god støtte for den gravide, så I er to om at leve sundt til gavn for Jeres kommende barn.

## **Referencer**

- Flemming, T., Watkins, A., Velazquez, M., Mathers, J., Prentice, A., Stephenson, J., . . . Godfrey, K. (2018). Origins of lifetime health around the time of conception: Causes and consequences. *The Lancet*.
- Lane, M., Zander-Fox, D., Robker, R., & McPherson, N. (2015). Peri-conception parental obesity, reproductive health, and transgenerational impacts. *Trends in Endocrinology and Metabolism*.

- Lucas, E. S., & Watkins, A. J. (2017). The Long-Term Effects of the Periconceptional Period on Embryo Epigenetic Profile and Phenotype; The Paternal Role and His Contribution, and How Males Can Affect Offspring's Phenotype/Epigenetic Profile. *Advances in Experimental Medicine and Biology*.
- Mcpherson, N., Fullston, T., Aithen, R., & Lane, M. (2014). Paternal Obesity, Interventions, and Mechanistic Pathways to Impaired Health in Offspring. *Annals of Nutrition and Metabolism*.
- Mendiola, j., Agarwal, A., & Manuel Torres-cantero, A. (2009). Lifestyle factors and male infertility: an evidence-based review. *Archives of Medical Science*.
- Schagdarsurengin, U., & Steger, K. (2016). Epigenetics in male reproduction: effect of paternal diet on sperm quality and offspring health. *Nature Reviews Urology*.
- Sundhedsstyrelsen. (2019). Hentet fra <https://www.sst.dk/en/health-and-lifestyle/~media/05DB7DDF32384CD78A8C6BC4A10BD00A.ashx>