

Færre rejsningsproblemer på en hjertevenlig kost?



Af Katrine Ejlerskov, cand. Scient. og ph.d. i human ernæring, centerleder i Plantebaseret Videnscenter



Rejsningsproblemer bør tages alvorligt, både fordi de kan gå ud over livskvaliteten, men også fordi de kan være første tegn på kredsløbssygdomme og en øget risiko for blodpropper.³ Mænd, der lider af rejsningsproblemer har 59 % øget risiko for åreforkalkning eller hjertekarsygdomme og 33 % øget risiko for dødsfald (alle årsager), sammenlignet med mænd, der ikke har rejsningsproblemer.³ Motion, rygestop, mindre alkohol, vægtkontrol og sundere kost er alle faktorer, der kan mindske åreforkalkning. Derved kan seksuel dysfunktion være en motiverende faktor for at ændre kost- og livsstilsvaner.

Mænd, der spiser planterigt har færre rejsningsproblemer

Omkring 150.000 danske mænd oplever rejsningsproblemer, særligt ældre mænd. Det er almindeligt accepteret, at rejsningsproblemer – der også kaldes erektil dysfunktion – oftest skyldes underliggende vaskulære årsager,^{1,2} især indsnævrede blodkar i penis grundet åreforkalkning og dårligere regulering af nitrogenoxid (NO). NO der er afgørende i forhold til at få blodårerne til at udvide sig og øge blodgennemstrømningen. Observationsstudier har vist, at de mænd der i højere grad spiser plantebaseret og meget frugt og grønt har mindre forekomst af rejsningsproblemer.¹⁰⁻¹³ De mulige mekanismer bag er ikke kortlagt, men forskerne spekulerer i, at kostfibre og polyphenoler i kosten kan have en anti-inflammatorisk og antioxidant effekt.¹³ Ydermere kunne en afgørende faktor være at nitrat fra planter, særligt grønne bladgrønsager, som omdannes til NO i kroppen og medfører udvidelse af blodkarrene og dermed bedre blodgennemstrømning.¹⁴



Kan planterig kost afhjælpe rejsningsproblemer?

Vi har fundet ét interventionsstudie, der har testet effekten af middelhavskost i behandlingen af rejsningsproblemer.¹⁵ Studiet fra 2006 inkluderede 65 mænd, der både havde rejsningsproblemer og metabolisk syndrom. Interventionsgruppen bestående af 35 mænd, skulle over 2 år spise en middelhavskost, der var rig på fuldkorn, frugt, grøntsager, bælgfrugter, nødder og olivenolie. Som hjælp blev de blandt andet jævnligt rådgivet af en diætist. Kontrolgruppen fik mundtlige og skriftlige råd om en sund kost. Begge grupper blev anbefalet fysisk aktivitet, minimum 30 minutter dagligt. Ved opfølgningen efter 2 år, var rejsningsproblemerne i interventionsgruppen signifikant reduceret. Udover bedre blodparametre med relevans for type 2-diabetes og hjertekarsygdom, havde 13 mænd i interventionsgruppen (37 %) ikke længere rejsningsproblemer, mens dette gjaldt 2 mænd i kontrolgruppen (7 %). Det tyder altså på, at mænd opnår færre rejsningsproblemer, hvis de spiser en hjertevenlig kost.

Kan hjertesund kost forbedre kvinders sexliv?

Logisk set burde planternes bidrag til øget blodtilførsel til kønsorganet også gælde kvinder. Et interventionsstudie fra 2007,¹⁶ fandt da også, at kvinder der spiste en middelhavskost med mere frugt, grøntsager, nødder, fuldkorn og olivenolie, havde et højere 'female sexual function index' (FSFI) efter 2 år, mens kontrolgruppens FSFI var uændret efter forsøgsperioden. Der var 31 kvinder i interventionsgruppen og 28 i kontrolgruppen – og de havde alle fået konstateret metabolisk syndrom og seksuel dysfunktion ved starten af studiet.

Se nutritionfacts.org/video/best-foods-to-improve-sexual-function & planterig6.dk for mere inspiration.

REFERENCER

1. Chiurlia E, D'Amico R, Ratti C, Granata AR, Romagnoli R, Modena MG. Subclinical coronary artery atherosclerosis in patients with erectile dysfunction. J Am Coll Cardiol. 2005;46(8):1503-1506.
2. Gareri P, Castagna A, Francomano D, Cerminara G, De Fazio P. Erectile dysfunction in the elderly: An old widespread issue with novel treatment perspectives. Int J Endocrinol. 2014;2014.
3. Zhao B, Hong Z, Wei Y, Yu D, Xu J, Zhang W. Erectile Dysfunction Predicts Cardiovascular Events as an Independent Risk Factor: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Sexual Medicine. 2019;16(7):1005-1017.
4. Laffond A, Rivera-Picón C, Rodríguez-Muñoz PM, et al. Mediterranean Diet for Primary and Secondary Prevention of Cardiovascular Disease and Mortality: An Updated Systematic Review. Nutrients. 2023;15(15).
5. Dybvik JS, Svendsen M, Aune D. Vegetarian and vegan diets and the risk of cardiovascular disease, ischemic heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Eur J Nutr. 2023;62(1):51-69.
6. Liu Y, Zhu L, Li D, Wang L, Tang H, Zhang C. Stroke risk with vegetarian, low-animal and high-animal diets: A systematic review and meta-analysis. Asia Pac J Clin Nutr. 2022;31(3):422-432.
7. Esselstyn CB, Gendy G, Doyle J, Golubic M, Roizen MF. A way to reverse CAD? The journal of family practices. 2014;3(7).
8. Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. Nutr Diabetes. 2017;7(3).
9. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, et al. Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease. JAMA. 1998;280(23):2001-2007.
10. Eliyahu K, Ruben BB, Sirpi N, Manish K, Ranjith R. PD20-05 PLANT BASED DIETS ARE ASSOCIATED WITH DECREASED RISK OF ERECTILE DYSFUNCTION. Journal of Urology. 2021;206(Supplement 3):e368-e369.
11. Yang H, Breyer BN, Rimm EB, et al. Plant-based diet index and erectile dysfunction in the Health Professionals Follow-Up Study. BJU Int. 2022;130(4):514-521.
12. Bauer SR, Breyer BN, Stampfer MJ, Rimm EB, Giovannucci EL, Kenfield SA. Association of Diet with Erectile Dysfunction among Men in the Health Professionals Follow-up Study. JAMA Netw Open. 2020;3(11).
13. Lu Y, Kang J, Li Z, et al. The association between plant-based diet and erectile dysfunction in Chinese men. Basic Clin Androl. 2021;31(1).
14. Shannon OM, Stephan BCM, Minihane AM, Mathers JC, Siervo M. Nitric Oxide Boosting Effects of the Mediterranean Diet: A Potential Mechanism of Action. Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences. 2018;73(7):902-904.
15. Esposito K, Ciotola M, Giugliano F, et al. Mediterranean diet improves erectile function in subjects with the metabolic syndrome. Int J Impot Res. 2006;18(4):405-410.
16. Esposito K, Ciotola M, Giugliano F, et al. Mediterranean diet improves sexual function in women with the metabolic syndrome. Int J Impot Res. 2007;19(5):486-491.