



— ÜREME SAĞLIĞI & YAŞAM TARZI

AMH, yaşam tarzınızı da yansıtıyor

2761 kadının 20 yıl boyunca izlendiği yeni bir çalışma; doğum kontrol hapi, sigara ve kafeinin AMH düzeyiyle ilişkili olduğunu gösterdi.

KAYNAK

Werner L, ve ark. · **RBMO** 2026;53(1):105432 · Doetinchem Kohortu



— ARAŞTIRMA NASIL YAPILDI

Tam 20 yıl, beş ayrı ölçüm

Hollanda'da toplum tabanlı bir kohortta 2761 kadından toplam 13.805 AMH ölçümü değerlendirildi.

**2761**

kadın izlendi

13.805

AMH ölçümü

5

tekrarlı tur

Soru basit: Yaşam tarzı, AMH düzeyini ve yıllık düşüş hızını değiştiriyor mu?



— BULGU 01

Doğum kontrol hapı kullanırken AMH daha düşük ölçülüyor

Hâlen doğum kontrol hapı kullananlarda AMH, hiç kullanmamışlara göre belirgin biçimde düşük bulundu.

%41,5

daha düşük AMH düzeyi
(premenopozal grupta %58,6)

Daha yavaş

yıllık AMH düşüşü:
0,11 ng/ml/yıl daha yavaş

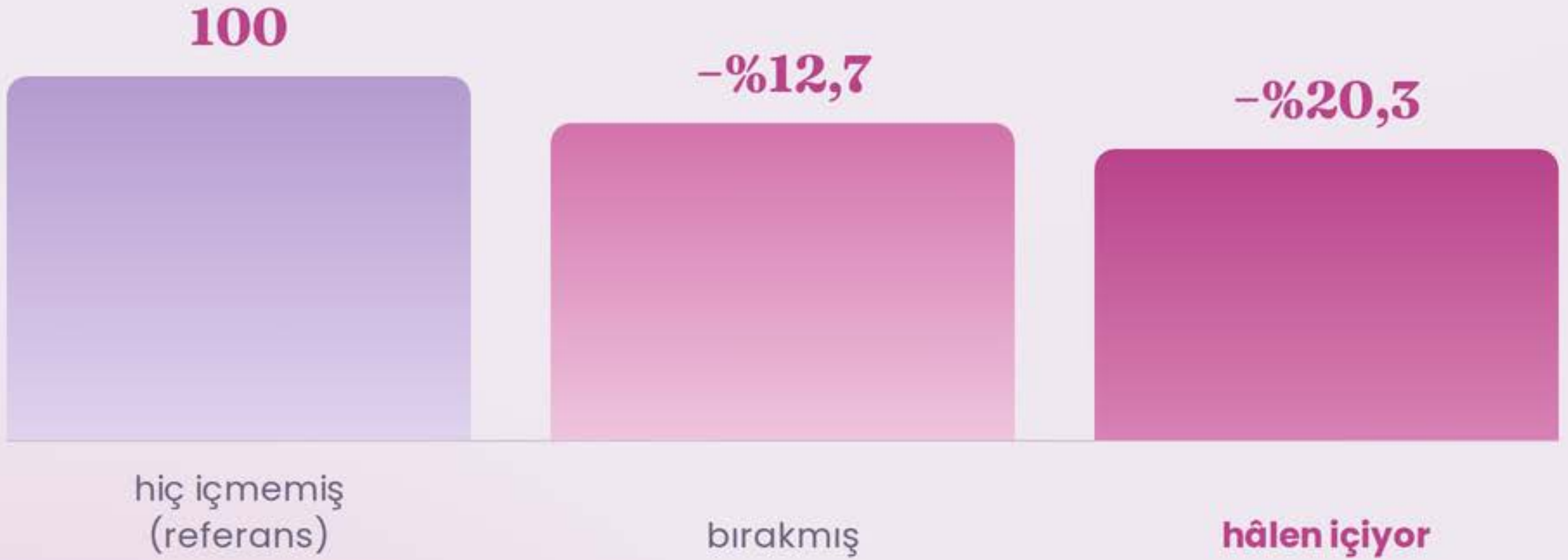
Önemli: Bu, yumurtalık rezervinin azaldığı anlamına gelmiyor. Hapı bırakmış kadınlarda AMH, hiç kullanmayanlardan farklı değildi.



— BULGU 02

Sigara içenlerde AMH daha düşük

Hem hâlen içenlerde hem de bırakmış olanlarda AMH, hiç içmemişlere göre daha düşüktü.



Buna karşılık AMH'nin **yıllık düşüş hızı** içenlerle içmeyenler arasında farklı değildi.

— DİKKAT ÇEKEN BULGU

Sigarayı bıraktınca düşüş bir süre duruyor



Bırakma sonrasında AMH düşüşü birkaç yıl duraksıyor, sonra benzer hızla devam ediyor.

Ama abartmayalım: Mutlak fark küçük; klinik karşılığı henüz net değil.



— BULGU 03

Kahve ve çay: beklenmedik bir ilişki

Günlük kahve-çay tüketimi en yüksek olan kadınlarda AMH, en düşük tüketen gruba göre daha yüksekti.

+%10,2

tüm katılımcılarda
daha yüksek AMH

+%17,2

premenopozal
kadınlarda

Nedensellik değil: Bu bulgu önceki kesitsel çalışmalarla çelişiyor ve mekanizması bilinmiyor. "Kahve içmek yumurtalık rezervini artırır" anlamına gelmez.



— PEKİ NELER FARK YARATMADI

Bu faktörlerle ilişki bulunamadı

- × **Vücut kitle indeksi**
AMH düzeyi ve yıllık düşüş hızıyla ilişkisiz.
- × **Alkol tüketimi**
Haftalık tüketim düzeyleri arasında fark yok.
- × **Fiziksel aktivite**
Egzersiz önerilerine uymak AMH'yi değiştirmedir.

Yalnız bir istisna: BMI modelinden çıkarıldığında **yüksek bel–kalça oranı** yaklaşık %8 daha düşük AMH ile ilişkiliydi — yani genel kilodan çok karın bölgesi yağlanması öne çıkıyor.



— ÖZETLE

AMH'yi okurken yaşam tarzını da sorun.

Hap kullanımı, sigara ve kafein tek bir AMH sonucunu olduğundan farklı gösterebilir.

AMH; doğurganlığın ya da menopoz yaşının doğrudan ölçüsü değildir.

KAYNAK

Werner L, Verschuren WM, Picavet HSJ, Broekmans F, van der Schouw YT, de Kat AC. Exploring the association between lifestyle factors and anti-Müllerian hormone concentration and rate of decline. **RBMO** 2026;53(1):105432.

Kaydet · Paylaş · @uksead'i takip et

Bilgilendirme amaçlıdır; bireysel tıbbi tavsiye yerine geçmez. Lütfen kendi doktorunuza danışın.