

Zusammenfassung der Empfehlungen zur Chemoprävention und adjuvanten Ernährungstherapie des Prostatakarzinoms

Als Grundlage gelten die allgemeinen Empfehlungen zur Prävention von Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu gehören nicht rauchen, mäßiger Alkoholkonsum, täglich maßvolle Bewegung möglichst an der frischen Luft, ausreichend Sonnenlicht (ohne Übertreibung und Sonnenbrand), Entspannung und eine positive Lebenseinstellung.

Folgende alimentäre Maßnahmen sind in der Prävention und begleitenden Ernährungstherapie von Prostatakrebs besonders sinnvoll:

- Übergewicht: Gewichtsnormalisierung durch moderate Kalorienreduktion besonders wichtig.
- Hypercholesterinämie: führt zu einer deutlichen Risikoerhöhung eines fortgeschrittenen Prostatakarzinoms; besonders empfehlenswert: cholesterinarme Ernährung, Phytosterole, Omega-3-Fettsäuren, Granatapfel-Polyphenole, ggf. Statine (in Kombination mit Q10).
- Obst, Gemüse, Pflanzenkost (8-10 Portionen täglich):

Grüntee (ca. 0,5-1 Liter über den Tag verteilt), ggf. 1 Glas Bio-Rotwein.
(Hier ist "Bio" sinnvoll, denn bei Grüntee und Trauben werden massiv Pestizide in der Herstellung verwendet.)

Soja (Tofu, Sojabohnen, Natto, Sojamilch; reich an Isoflavonen)

Tomaten (als Tomatenmark oder Saft mit Olivenöl für die verbesserte Resorption des lipophilen Lycopins, 30mg Lycopin sind in ca 300 ml Tomatensaft oder 50g Tamatenmark. Frische Tomaten haben nur 5mg pro 100g)

- Kreuzblütler (wie z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Kohl)
- Knoblauch, Bärlauch, Zwiebeln
- Gelbwurz (Kurkumin), Curry
- Granatapfel-Polyphenole (ca. 500mg Polyphenole nach Folin-Methode = z.B. 250ml hochwertiger Saft, 20ml Elixier; höhere Bioverfügbarkeit durch Le-bendfermentation; Kapseln mit gefriergetrocknetem Pulver).
- Ballaststoffe: eine pflanzenreiche Ernährung ist naturgemäß reich an Ballaststoffen. Empfohlen werden täglich mindestens 30g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, insbesondere auch Leinsamen, der zusätzlich besondere Phytoöstrogene (Enterolactone) enthält.

- Tierisches Eiweiß: den Konsum von Fleisch, insbesondere rotem Fleisch, auf max. 1-mal wöchentlich beschränken sowie kein Übermaß an Milchprodukten und Calcium.
- Pflanzliches Eiweiß: häufiger sojahlaltige Mahlzeiten, sehr guter Fleischersatz und reich an Phytoöstrogenen.
- Fette:
 - gesättigte Fette, Transfette und Omega-6-Fettsäuren meiden !!
 - Omega-3-Fettsäuren bevorzugen (z.B. in Kaltwasserfisch, Lachs, Hering, Sardinen, Forelle, Leinöl, Hanföl, Walnüssen) sowie gesunde Fette und Öle (z.B. Olivenöl, Avocados, Granatapfelsamenöl). Auf Qualität achten !
 - Omega-3-Fettsäuren mit großer Sorgfalt verarbeiten und nicht braten. Leinöl muss frisch sein.
- Einfache Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl): maßvoller Verbrauch, um postprandiale Insulinspitzen zu meiden. Immer komplexe, langsam verwertbare Kohlenhydrate (wie z.B. Vollkornprodukte, Ballaststoffe) bevorzugen !
- Flüssigkeit: mind. 1,5-2l kalorienfreie Flüssigkeit (Wasser, Grüntee, Kräutertee)
- Vitamine und Spurenelemente:
 - 200µg Selen (z.B. in Paranüssen oder Nahrungsergänzungsmitteln. Zu beachten: wenn kein Mangel vorhanden, können Dosen um 200µg möglicherweise das Diabetesrisiko erhöhen. Bei Dauereinnahme Überprüfung des Selen-Status).
 - 50 I.E. Vitamin E: aus Nahrungsmitteln wie Weizenkeimen, Olivenöl und Nüssen
- Für die Knochen besonders wichtig:
 - Bor (Trockenobst, Nüsse, Pfirsiche) und Silizium
 - 45µg Vitamin K2 (aus Natto oder Nahrungsergänzung)
 - Ca. 400 bis 600 I.E. Vitamin D (Sonnenlicht, Ernährung, ggf. Supplement).
 - Unter Hormontherapie ggf. höhere Dosen unter Beachtung der Blutwerte.
 - Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat und Calciumcitrat

Die Zusammenstellung basiert überwiegend auf den allgemeinen Empfehlungen für Prostatakarzinom-Patienten der Universität von Kalifornien (http://www.uscfhealth.org/adult/medical_services/cancer/urologic/nutrition.html) sowie der Klinik für Tumorbiologie, Freiburg (Massing, Stechal, Hodina 2008) und World Cancer Research Fund International www.wcrf.org (<http://www.wcrf.org>)