

Erkrankungen der Harnwege

Vergrößerung der Prostata

Die Prostata (Vorsteherdrüse) erzeugt die Flüssigkeit, die das Sperma (den Samen/ das männliche Ejakulat) umgibt und nährt. Die Vergrößerung der Prostata (die als gutartige Hyperplasie bezeichnet wird) ist eine bei älteren Männern weit verbreitete Störung: Drei Viertel der Männer um die 70 Jahre leiden unter einer gewissen Vergrößerung. Weil die Prostata die Öffnung umschließt, durch die der Urin die Blase verlässt, behindert eine Vergrößerung den Harnfluss. Dies führt zu lästigen Beschwerden wie häufigem Harndrang, einem langsamen, dünnen Harnstrahl und der Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren. Obwohl eine Vergrößerung in seltenen Fällen die Folge eines Krebses in der Drüse sein kann, ist der Vorgang meist harmlos, und seine Ursachen bleiben unbekannt.

Ernährungsempfehlungen

Eine Ernährung, die viel Fett, besonders Fett tierischen Ursprungs (Fleisch, Milch, Eier) enthält, kann eine Vergrößerung der Prostata fördern und das Prostatakrebs-Risiko erhöhen. Das Ersetzen der tierischen Fette durch qualitativ hochstehende, kaltgepresste Pflanzenöle reichert die Ernährung mit wichtigen essenziellen Fettsäuren an, die die Vergrößerung der Prostata zurückbilden und die Beschwerden mildern können. Pflanzliche Sterole als Nahrungsergänzung, z.B. aus Sägepalmenfrüchten oder Kürbiskernen, können auch dazu beitragen, die Vergrößerung der Prostata zurückzubilden.

Nährstoffempfehlungen bei Vergrößerung der Prostata

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Zink	30–60 mg	Eine Beeinträchtigung des Zink-Haushaltes in der Prostata kann zu einer Vergrößerung beitragen. Supplemente können die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern.
Essenzielle Fettsäuren	Gamma-Linolensäure aus 2–4 Kapseln Nachtkerzenöl (EPO), 1–3 g EPA und DHA aus Fischölkapseln	Die Überaktivität bestimmter Prostaglandine (hormonähnliche Stoffe) kann eine Prostata-Vergrößerung auslösen. Supplemente können die Aktivität dieser Stoffe drosseln, die Drüse verkleinern und Beschwerden lindern.

Orthomolekulare Prävention und Therapie

Besondere Hinweise

- Starke Cadmium-Belastung (z. B. bei Rauchen) kann die Vergrößerung der Prostata anregen. Man sollte sich auf

Cadmium hin untersuchen lassen, und falls die Befunde große Cadmium-Rückstände ausweisen, kann eine Entgiftung von Vorteil sein (siehe Seite 555).

Literatur

Berges, R.R., et al.: Treatment of symptomatic benign prostatic hyperplasia with β -sitosterol: an 18-month follow-up. *BJU International* 85 (2000) 842–846.

Fahim, M.S., et al.: Zinc treatment for the reduction of hyperplasia of the prostate. *Fed. Proc.* 35 (1976) 361.

Giovanucci, E., Rimm, E.B., Colditz, G.A., et al.: A

prospective study of dietary fat and risk of prostate cancer. *JNCI* 85 (1993) 1571.

Leissner, K.H., Fjelkegard, B., Tisell, L.S.: Concentration and content of zinc in the human prostate. *Invest. Urol.* 18 (1980) 32.

Wright, J.V.: Treatment of Benign Prostate Hypertrophy with Zinc. *Townsend Letter*, April 1996.