

## Prostata und Ernährung

**Immer mehr medizinische Studien belegen: 20 und 70 Prozent aller Prostata-Erkrankungen werden durch die falschen Ernährungsgewohnheiten hervorgerufen. Mit vitaler und vollwertiger Mischkost, können Sie Prostataerkrankungen vorbeugen und Prostatabeschwerden lindern.**

### **Setzen Sie auf vitalstoffreiche, pflanzliche Ernährung**

Sowohl in Südeuropa als auch im asiatischen Raum sind Prostatabeschwerden weitaus weniger verbreitet als hierzulande. Forscher machen hierfür vor allem die unterschiedlichen Ernährungsweisen verantwortlich. Um die Prostata durch Ernährung gesund zu erhalten, sehen viele Experten eine pflanzlichorientierte und vitale Mischkost als ideal. Mit gutem Grund: Obst und Gemüse sind reich an Antioxidantien, die die Bildung von entzündungsfördernden freien Radikalen unterbinden. Auch Ballaststoffe wirken gesundheitsfördernd auf vielen Ebenen. Besonders die löslichen Ballaststoffe senken Testosteron-, Cholesterin-, Zucker- bzw. Insulinspiegel. Ballaststoffe finden Sie z.B. in Bohnen, Rosenkohl, Karotten, Hafer, Reiskleie, Zitrusfrüchten oder Äpfeln.

### **Länderspezifische Unterschiede**

In Südeuropa verzehren die Menschen mehr Lebensmittel mit hohem Lycopin-Gehalt. Die Tomate beispielsweise ist reich an Lycopin, einem Schutzstoff, der Tomaten ihr feuriges Aussehen verleiht und zudem die Prostata schützen kann. Weitere Lycopin haltige Lebensmittel sind: Wassermelonen, Paprika, Chili, Hagebutten, Papaya, Aprikosen und rote Grapefruit. **Kaltgepresstes Olivenöl** ist mediterranen Gefilden ebenso eine beliebte und gesunde Speisezutat - so auch förderlich für die Prostata.

Laut Medizinern verringert die Aufnahme von Isoflavonen das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken. Während bei Asiaten die tägliche Aufnahme von Isoflavonen - z.B. durch Soja - im Milligramm-Bereich liegt, pendelt sich die westliche Bevölkerung durchschnittlich im Mikrogramm-Bereich ein. Sojaprodukte sind jedoch umstritten. Generell gelten fermentierte Erzeugnisse wie Tempeh, Miso, Natto oder unpasteurisierte Sojasaucen als sicher, nicht aber nicht-fermentierte Sojaerzeugnisse wie Tofu.

### **Vermeiden Sie ...**

Sich gesund zu ernähren bedeutet nicht nur die Menge an gesunden Lebensmitteln zu steigern, sondern auch ganz gezielt auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten: Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren können während der Verdauung in krebserregende Nitrosamine umgewandelt werden, besser: frisches Geflügelfleisch aus biologischer Erzeugung. Verzichten Sie auf Limonade, Alkohol und Kaffee, trinken sie stattdessen gutes Wasser und Kräutertees. Verzichten Sie auf Fertigprodukte, zuviel fettes Fleisch und Käse sowie auf Zucker und leere Stärken. Vermeiden Sie möglichst hydriertes bzw. gehärtetes Industriefett wie z.B. gehärtete Margarine oder gehärtete Back- und Frittierfette. **Kaltgepresstes Kokosöl** ist hier die weitaus gesündere Wahl. Anstatt Weißmehlprodukten, essen sie besser zuckerarme Vollkornprodukte wie Roggen und braunen Reis.

### **Über diese Lebensmittel und Stoffe freut sich Ihre Prostata**

**Omega-3 Fettsäuren** sind gut für die Prostata. Omega-3 Fettsäuren kommen teils in fetthaltigen Fischen wie Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering vor, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie **Leinsamen und Leinöl**. Neben der Unterstützung der Prostata bergen Omega-3 Fettsäuren noch weitere Vorteile für die Gesundheit: Sie senken schädliches Cholesterin sowie Blutdruck, fördern die Durchblutung und erhöhen das Denkvermögen. Kürbissamen gelten ebenso als förderlich. Studien an Männern mit vergrößerter Prostata belegen: **Kürbissamen bzw. Kürbissamenextrakte** lindern die typischen Prostata-Beschwerden wie ständiges Wasserlassen. Das ölige Extrakt wird hauptsächlich aus den Samen des Arzneikürbis (*Curcubita pepo*) gewonnen. Neben Kürbissamen stehen der Naturheil-

kunde weitere für die Prostata wertvolle Pflanzen zur Verfügung, z.B. mit **Sägepalme, Brennesselwurzel, Süßholzwurzel, Kurkuma oder Mariendistel**.

Forscher des nationalen Krebszentrums in Tokio belegen den Zusammenhang zwischen dem Trinken von **grünem Tee** und Prostatakrebs. Die Forscher werteten Daten von 50.000 Männern zwischen 40 und 69 Jahren aus, dabei fragten sie auch, wieviel grünen Tee die Teilnehmer durchschnittlich trinken. So konnten sie zeigen, dass der regelmäßige Konsum von grünem Tee das Risiko verringern kann, an einem Prostatakarzinom zu erkranken: Bei Männern, die pro Tag mindestens 5 Tassen grünen Tee tranken, verminderte sich das Krebsrisiko um die Hälfte gegenüber den Männern, die weniger als eine Tasse grünen Tee pro Tag zu sich nahmen.

Quelle: Dr. Bob Arnot, Prostatakrebs...Ernährung und Lebensweise, Piper-Verlag 2002.

Geschrieben von [bernd](#) am Montag, 5. März 2012 um 08:45 in [Gesundheitsnews](#)