

Ernährung und Prostata-Gesundheit:

Wie die Ernährung sich auf das Risiko für eine gutartige Prostata-Vergrößerung auswirken kann

Die gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie – BPH) beschreibt das wieder einsetzende Wachstum der Prostata beim Mann etwa ab dem 4.–5. Lebensjahrzehnt. Sie wird begleitet von Schwierigkeiten beim Wasserlassen, plötzlich auftretendem starkem Harndrang und weiteren Problemen, die allesamt eine Einschränkung der Lebensqualität und des Lebensalltags nach sich ziehen können (wir berichteten in den Ausgaben 3/2012 und 4/2012 unseres Mitgliedermagazins Rath international).

In diesem Beitrag möchten wir nun einige Daten zur Lebens- bzw. Ernährungssituation betrachten, die den Wert einer obst- und gemüsereichen Kost für die Prostata-Gesundheit widerspiegelt.

„Je älter desto häufiger“:

Dieser Umstand ist weitgehend bekannt und vorliegende Daten spiegeln es deutlich wider: Während eine BPH bei den 40- bis 50-Jährigen noch eher die Ausnahme als die Regel ist, ist ab dem 6. Lebensjahrzehnt schon fast jeder 2. Mann davon betroffen. Die Tendenz steigt mit dem Alter, ebenso wie die damit verbundenen Beschwerden. Mit 45% wird die Wahrscheinlichkeit für einen 45-jährigen (symptomfreien) Mann beziffert, in den nächsten 30 Lebensjahren subjektive Beschwerden und objektive Veränderungen der Prostata zu erleiden (Quelle: Robert Koch Institut, 2007).

„Je westlicher desto verbreiteter“:

Auch diese Aussage scheint durchaus berechtigt. Doch was steckt dahinter? Und in welchem Zusammenhang steht diese Aussage mit der Frage, ob die Ernährung Einfluss auf die Prostata-Gesundheit nehmen kann?

Verschiedene Studien und Daten zum Vorkommen einer BPH beantworten diese Fragen: Auffällig ist, dass es große geographische Unterschiede hinsichtlich der Häufigkeit der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH) gibt. Schon innerhalb Europas gibt es ein deutliches „West-Süd-Gefälle“. Während die BPH z. B. in Deutschland weit verbreitet ist und den Status „Volkskrankheit“ bereits erreicht hat, kommt sie in den südlichen Ländern Europas deutlich seltener vor. Noch größer ist der Unterschied zu den Männern in Asien. Dort ist die gutartige Prostatavergrößerung nahe zu unbekannt. Nicht einmal 10% der über 70-Jährigen sollen es sein, die dort betroffen sind.

Die Ernährung der Südeuropäer unterscheidet sich zum Teil deutlich von der hiesigen Ernährung. Obst (Südf Früchte), Gemüse und ballaststoffreiche Nährstoffe stehen regelmäßig(er) auf dem Speiseplan – und damit verbunden auch verschiedene Quellen für biologisch aktive Pflanzenstoffe. Diese reduzieren das Risiko für eine BPH – oder im Umkehrschluss: unterstützen die Prostata-Gesundheit.

Richten wir den Blick schließlich auf typische Speisen in Asien, so trifft man vermehrt auch auf Soja und Sojaprodukte. Diese sind bekannt für ihren hohen Anteil an den sogenannten Phytoöstrogenen, die bereits Gegenstand zahlreicher Studien zur Prostata-Gesundheit waren.



Interessant sind in diesem Zusammenhang auch Beobachtungen aus sogenannten Emigrantstudien, die besagen, dass sich mit dem Umfeld eines Menschen oft auch dessen Gesundheit verändert. Beispiel: Wandern asiatische Männer aus ihrem Heimatland aus – etwa in die USA, in der die BPH ebenfalls häufig vorkommt –, so weisen sie in ihrer neuen Heimat die gleichen BPH-Häufigkeitsraten auf wie gebürtige US-amerikanische Männer. Was dafür verantwortlich sein kann? Die Antwort ist so einfach wie logisch: Auswanderer nehmen zumeist die „typischen“ Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ihres neuen Heimatlandes an – und damit auch die typischen gesundheitlichen Probleme – wie im Falle des beigefügten Studienlinks die BPH. Ein deutliches Indiz also dafür, dass ernährungsbedingte Faktoren eine maßgebliche Rolle spielen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=10325492>

Bitte wenden

Einen Auszug von Faktoren in der Ernährung, die die Prostata-Gesundheit fördern und erhalten können, haben wir bereits in den Ausgaben 3/2012 und 4/2012 der Rath international beschrieben. Nachfolgend noch einmal einige wichtige biologisch aktive Pflanzenstoffe:

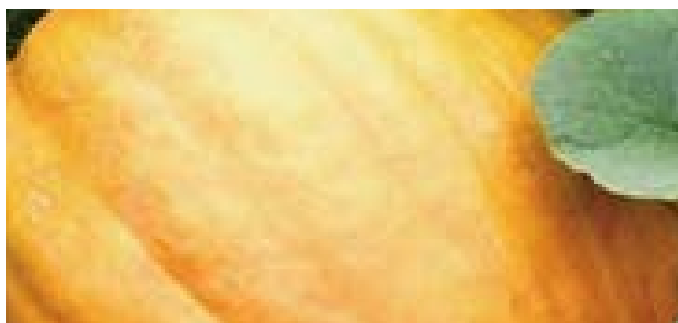
Phytoöstrogene:

Diese Gruppe biologisch aktiver Pflanzenstoffe könnte kaum besser bestätigt werden als durch die BPH-Verteilungsrate in Asien gegenüber der Verteilungsrate im westlichen Europa. Regelmäßig durch eine gesunde Ernährung verzehrt (hier in Form von Soja als Quelle für z. B. Genistein), helfen Phytoöstrogene, körpereigene Hormone von verschiedenen Rezeptoren (Andockstellen) zu verdrängen und so Wachstumsreize auf die Prostata zu hemmen.



Phytosterole:

In einigen Ländern Südeuropas gehört es schon fast zum Straßenbild: Ältere Männer sitzen vor ihren Häusern und knabbern entspannt eine Portion Kürbiskerne. Und mit den Kürbiskernen nehmen sie Phytosterole zu sich, also biologisch aktive Pflanzenstoffe, die eine wichtige Vorstufe von Vitaminen und Hormonen bilden. Phytosterole sind in der Lage, ein Enzym zu hemmen, das als Auslöser für ein gutartiges Prostatawachstum diskutiert wird.



Phyto-Antioxidantien:

Wer gerne Tomaten isst, kann zugleich auch in den Genuss von Lycopin kommen. Am besten freigesetzt wird Lycopin, wenn die Tomate be- bzw. verarbeitet wird. Lycopin ist ein sogenanntes Carotinoid mit zellschützendem Potential, das bei ausreichender

Zufuhr in hohen Konzentrationen unter anderem in den Nebennieren, Hoden und der Prostata vorkommt.



Fazit: Eine der bedeutendsten Einflüsse auf die Gesundheit ist die Zusammensetzung der täglichen Ernährung. Die Daten und Fakten weltweiter Ernährungsstudien verdeutlichen, dass bestimmte Krankheiten seltener in Ländern und Kulturen auftreten, in denen bestimmte Quellen biologisch aktiver Pflanzenstoffe Bestandteil einer traditionellen Ernährung sind. Dies gilt auch für das Problem der gutartigen Prostatavergrößerung. Eine vollwertige Ernährung, die reich an Phytoöstrogenen, -sterolen und -Antioxidantien ist, bildet den Schlüssel für die wirksame Prävention dieses typisch „westlichen“ Männerleidens.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie in den Online-Ausgaben unseres Mitgliedermagazins Rath international (Ausgabe 3/2012 und 4/2012) unter: www.dr-rath-gesundheitsallianz.org.

Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)