

Lebensmittel gegen Prostatakrebs

Immer mehr Männer sehen sich mit der angsteinflössenden Diagnose Prostatakrebs konfrontiert. Es ist mittlerweile eine der am häufigsten diagnostizierte Krebsarten bei Männern. Meist sind die Betroffenen älter als 60 Jahre, denn das Prostatakarzinom ist ein sehr langsam wachsender Tumor, der im Anfangsstadium keinerlei Beschwerden verursacht. Das bedeutet, dass die Entwicklung der Erkrankung häufig bereits in sehr viel jüngeren Jahren unbemerkt beginnt. Die Ursache dieser Krebserkrankung ist laut der Wissenschaft noch nicht eindeutig geklärt. Daher ist es umso erfreulicher, dass verschiedene Studien bereits die präventive Wirkung bestimmter Lebensmittel auf die Entstehung eines aggressiven Prostatakarzinoms belegt haben.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 20. October 2019

Flavonoide gegen Prostatakrebs

Eine aktuelle Studie (*Intake of grains and dietary fiber and prostate cancer aggressiveness by race.*) der *University of South Carolina (USC)* ergab, dass Männer, die regelmässig grössere Mengen pflanzlicher Lebensmittel verzehrten, das Risiko, an aggressivem Prostatakrebs zu erkranken, um mindestens 25% senken konnten.

Die Datenauswertung zeigte, dass so genannte Flavonoide, den Ausbruch eines bösartigen Tumors verhindern können. Bei den Flavonoiden handelt es sich um eine bestimmte Gruppe krebsbekämpfender Antioxidantien, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.

Die Studienergebnisse, die auf der *International Conference on Frontiers in Cancer Prevention Research* 2012 in Anaheim, Kalifornien vorgestellt wurden, umfasste die Daten von 920 afroamerikanischen und 977 weissen Männern, die bereits an Prostatakrebs erkrankt waren.

Alle an der Untersuchung beteiligten Männer machten genaue Angaben zu ihrer Ernährungsweise. Susan Steck und ihre Kollegen von der *Arnold School of Public Health* der USC werteten die erhobenen Daten aus, indem sie den Gesundheitszustand der Männer mit der jeweiligen Ernährung in Verbindung setzten.

Je vielfältiger die Ernährung umso eindrucksvoller der Schutz

Die Auswertung der Daten ergab, dass jüngere Männer unter 65 Jahren, deren Ernährung besonders viele antioxidativ wirkende Lebensmittel beinhaltet, ein erheblich geringeres Prostatakrebs-Risiko aufwiesen als jene Männer, die diese Lebensmittel nur sehr selten oder gar überhaupt nicht verzehrten.

Eine noch höhere Krebsprävention konnte bei den Männern festgestellt werden, die regelmässig viele unterschiedliche Vertreter dieser Lebensmittel zu sich nahmen. Zu den Lebensmitteln mit einer stark antioxidativen Wirkung zählen beispielsweise Zitrusfrüchte, Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren, kernreiche Trauben, Sanddorn, sämtliche Kohlarten, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Grüner Tee etc.

Studienergebnisse über die Ernährung und Prostatakrebs

Wenn viele pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Heilkräuter oder Tees täglich in den Speiseplan integriert werden, kann dies einen zusätzlichen Schutz vor der Entstehung eines aggressivem Prostatakarzinoms bieten. Wenn Sie Ihre Ernährung mit an Flavonoiden reichen Lebensmitteln ausreichend ergänzen, kann dies äusserst nützlich für Ihre Gesundheit sein.

kommentierte Steck die Ergebnisse ihres Teams in einer Presseerklärung. Und weiter:

Wir konnten sowohl bei Afroamerikanern als auch bei weissen Männern definitiv einen Zusammenhang zwischen einer erhöhten Flavonoid-Aufnahme und einer geringerer Wahrscheinlichkeit einer aggressivem Prostatakrebsentwicklung feststellen. Da wir dafür jedoch keine bestimmte Unterklasse der Flavonide verantwortlich machen konnten, halten wir es für wichtig, bei der Ernährung auf viele verschiedene pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen, anstatt sich nur auf einen spezifischen Typ von Flavonoiden zu konzentrieren.

Grüner Tee senkt PSA-Wert

Auf der Konferenz wurde auch eine ähnliche Studie über den Zusammenhang von Flavonoiden und einem Krebsrisiko von der Harvard Medical School (HMS) vorgestellt.

Dr. Susanne M. Henning, Ph.D., und ihre Kollegen von der HMS untersuchten in der Studie *Polyphenols in brewed green tea inhibit prostate tumor xenograft growth by localizing to the tumor and decreasing oxidative stress and angiogenesis* die Auswirkungen von grünem Tee in Bezug auf seine präventive Wirkung bei Prostatakrebs.

Die Studie ergab, dass Männer, die häufig Grünen Tee trinken, proportional geringere Werte an im Blut zirkulierenden prostataspezifische Antigenen (PSA) aufweisen. PSA ist ein Biomarker, der die Entstehung von Prostatakrebs anzeigen soll, was jedoch umstritten ist (mehr Infos dazu hier: PSA-Test).

Kauf und Zubereitung von Grünem Tee

Kaufen Sie den Tee in einem Teegeschäft Ihres Vertrauens (nicht im Supermarkt) und verwenden Sie möglichst junge Blattsorten (keine Teebeutel). Fragen Sie nach einem qualitativ hochwertigen japanischen Grüntee, der nicht gespritzt wurde. Bei der Zubereitung gilt zu beachten, dass das Wasser eine Temperatur zwischen 70° C und 80° C nicht übersteigt, da sonst einige hitzeempfindliche Wirkstoffe Schaden nehmen.

Lassen Sie den Tee etwa 2 Minuten ziehen und geniessen Sie ca. 5 Tassen davon über den Tag verteilt. Der Tee sollte keinesfalls gesüsst werden, da sich die Krebszellen vom Zucker ernähren und so eine rasante Vermehrung derselben stattfinden kann.

Zusätzliche Präventiv-Massnahmen gegen Prostatakrebs

Abschliessend sei noch zu erwähnen, dass bei den antioxidativ wirkenden Lebensmitteln selbstverständlich auf beste Qualitäten geachtet werden sollte. Ist ein solches Lebensmittel bereits durch die Verwendung chemischer Spritzmittel toxisch belastet, wird es Ihrer Gesundheit sicher nicht in dem Masse dienen können, wie es ein unbelastetes Lebensmittel vermag.

Darüber hinaus ist generell auf eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise zu achten. Eine überwiegend basische Ernährung ist hier sicher besonders empfehlenswert. Die Verwendung erstklassiger Fette und hochwertiger Eiweisse sowie die Vermeidung raffinierter Kohlenhydrate, Fertigprodukte etc. ist ebenso wichtig für eine gute Gesundheit wie das Trinken ausreichender Mengen (mindestens 2 Liter) eines guten, stillen Wassers.

Tipp: Und noch etwas können Sie speziell für die Gesunderhaltung Ihrer Prostata tun. Ergänzen Sie Ihre Ernährungsweise, die nun reich an antioxidativ wirkenden Lebensmitteln ist, mit einer pflanzlichen Nahrungsergänzung, deren Inhaltsstoffe speziell auf die Bedürfnisse der Prostata abgestimmt sind. Ingredienzien wie Curcumin, Sägepalmextrakt, Selen, Zink, Mangan, Kürbiskerne sind nur einige der natürlichen Wirkstoffe, die Ihrer Prostata auf diese Weise zugutekommen.

Quellen

- Tabung F et al., "Intake of grains and dietary fiber and prostate cancer aggressiveness by race." Prostate Cancer. 2012;2012:323296. (Der Verzehr von Getreide und Ballaststoffen und die Aggressivität von Prostatakrebs nach der Geschwindigkeit.)
- Henning SM et al., "Polyphenols in brewed green tea inhibit prostate tumor xenograft growth by localizing to the tumor and decreasing oxidative stress and angiogenesis." J Nutr Biochem. 2012 Nov;23(11):1537-42. (Polyphenole in grünem Tee hemmen das Wachstum von Prostata Tumoxenotransplantaten durch die Lokalisierung des Tumors und die Reduktion von oxidativem Stress und Angiogenese.)
- Haddad AQ et al., "Novel antiproliferative flavonoids induce cell cycle arrest in human prostate cancer cell lines." Prostate Cancer Prostatic Dis. 2006;9(1):68-76. (Neue antiproliferative Flavonoide induzieren Zellzyklusarrest in humanen Prostatakrebs-Zelllinien.)
- Karen Petit "Eat your plant-based foods!" Arnold School of Public Health

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/lebensmittel-gegen-prostatakrebs-ia.html>