

Das Prostatakarzinom ist mittlerweile der häufigste bösartige Tumor beim Mann mit ca. 40 000 Neuerkrankungen in Deutschland pro Jahr. Neben steigendem Lebensalter und genetischer Veranlagung gilt der Zusammenhang zwischen Ernährung und dem Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, heute als gesichert.

Ziele der Prävention sind die Verhinderung sowohl der Entstehung eines Karzinoms (Primärprävention) oder dessen Weiterentwicklung, wie auch das Fortschreiten der Erkrankung (Sekundärprävention).

Bewährte präventive Maßnahmen sind u. a. eine an tierischen Fetten arme und hauptsächlich vegetarische Ernährung, ein Vermeiden von Umweltgiften (Noxen), eine regelmäßige körperliche/sportliche Aktivität sowie eine Gewichtsnormalisierung. Einige Studien haben auch den präventiven Wert von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien belegt. Insbesondere gilt dies für Selen, Vitamin E, Phytoöstrogene, β -Carotin und Lycopin. Idealerweise sollen diese empfehlenswerten Bestandteile über die Nahrung zugeführt werden (Kampagne der DGE „Fünfmal am Tag“). Dies lässt sich aus verschiedenen Gründen nicht immer erreichen, u. a. aufgrund selenarmer Böden in Mitteleuropa, unausgewogener Ernährungsgewohnheiten und schwankender Qualität der Nahrungsmittel.

Es kann daher sinnvoll sein, die Ernährung entsprechend zu ergänzen.



Wissenswertes zur Prävention des Prostatakarzinoms im Zusammenhang mit der Ernährung

Eine Information Ihrer ärztlichen Praxis

Nachfolgende Stoffe können eine sinnvolle Ergänzung der Ernährung darstellen:

Selen

Selen spielt eine führende Funktion bei einer physiologischen antioxidativen Schutzwirkung gegen Zell- und DNS-schädigende oxidative Prozesse. Deutschland zählt aufgrund der niedrigen Selengehalte seiner Böden und den damit geringen Selenkonzentrationen in Lebensmitteln zu den „Selenmangel-Gebieten“.

Die von der DGE empfohlene tägliche Aufnahme von mind. 30-70 µg Selen für Erwachsene lässt sich über die Ernährung nicht immer erreichen.

Es gibt mehrere Hinweise für eine hemmende Wirkung von Selen auf Prostatakrebs.

Vitamin E (alpha-Tocopherol)

Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans und für eine funktionierende Immunfunktion unentbehrlich. Eine anticancerogene Schutzwirkung von Vitamin E beim Prostatakarzinom ist hinreichend untersucht.

Lycopin

Lycopin zählt zu den Carotinoiden und ist insbesondere in Tomaten enthalten. Lycopin zeigt in Beobachtungsstudien eine hohe antioxidative Schutzfunktion beim Prostatakrebs.

β-Carotin

Die Ergebnisse vieler Studien weisen auf eine Schutzfunktion von β-Carotin bei Prostatakarzinom hin. Ein karzinompräventiver Effekt wurde insbesondere bei gleichzeitiger Einnahme mit Vitamin E und Selen nachgewiesen.

Phytoöstrogene (Soja-Isoflavone)

Unter den Phytoöstrogenen, einer Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, spielen die (Soja-) Isoflavone eine führende Rolle. Phytoöstrogene können protektive Wirkungen bei hormonbezogenen Krebsarten wie Prostatakarzinom ausüben.

Vit. C + Oligomere Procyanidine (OPC)

Die mannigfaltigen schützenden Effekte von Vitamin C ergänzen sich mit dem OPC-Komplex aus dem Traubenkernextrakt. Das Zusammenspiel führt zu einer verstärkenden antioxidativen Wirkung beider Einzelsubstanzen.

Vit. D3 + Calcium

Verschiedene Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin D-Mangel und einem vermehrtem Auftreten von Prostatakrebs. Vitamin D kann zusammen mit Calcium kann zudem den Knochenstoffwechsel verbessern, insbesondere wenn altersbedingt oder medikamentös das Risiko einer Osteoporose besteht.

Von besonderer Bedeutung ist jedoch die Kenntnis, dass der präventive Effekt nicht allein auf den Einzelsubstanzen, sondern vielmehr auf dem Zusammenspiel der Wirkstoffe beruht.

Glossar:

Antioxidantien:

Mittel gegen freie Radikale.

Carotinoide:

Farbstoffe der Pflanzen mit antioxidativen Schutzwirkungen.

DNS:

Erbsubstanz.

Freie Radikale:

Aggressive Moleküle, welche Zellen schädigen und Veränderungen der DNS verursachen können.

Karzinom:

Krebs.

Noxen:

Schadstoffe, schädigende äußere Einflüsse (Nikotin etc.).

Osteoporose:

Verminderung des Knochengewebes.

Physiologisch:

Normaler Lebensvorgang.

Phyto:

Gewächs- oder Pflanze (griech.).

Prävention:

Vorbeugung.