

Ernährung bei Prostataerkrankungen

Urologische Praxis

Dr. Hans-Dieter Raacke

Zum Eichberg 2/1

88630 Pfullendorf

fon: 07552 4000 00

fax: 07552 4000 010

mail: urologie-pfullendorf@t-online.de

web: www.dr-raacke.de

Es ist schulmedizinisch nachgewiesen, dass die Ernährung einen Einfluss sowohl auf das gutartige Prostatawachstum hat, als auch auf bösartige Tumore der Prostata. Hier einige Tipps die Sie bei der Ernährung beachten sollten.

- › Verzichten Sie soweit es nur geht auf den Genuss von tierischem Eiweiß!
Essen Sie maximal 2-3 mal pro Woche Fleisch.
- › Nehmen Sie so viel als möglich **Obst** und **Gemüse** zu sich, wobei **rote Früchte** und **rotes Gemüse** bevorzugt werden sollten. Also: **Tomaten (auch Ketchup), rote Paprika, rote Chilis, rote Beete, Traubensäfte, Granatäpfel, roter Traubensaft, Rotwein** -bei Alkoholproblemen natürlich kein Wein- sonst dürfen Männer pro Tag 3/8 Wein trinken.
- › Nehmen Sie **Sojaprodukte** in Ihren Speiseplan auf und zwar täglich. Hier einige Beispiele von Sojaprodukten: **Sojadrinks, Desserts, Sojasahne, Sojaflocken, Sojahack, -Wurst, -Schnitzel, -Steaks, -Würstchen, Fertiggerichte, Brotaufstriche, Sojaspagetti** etc.
- › Trinken sie täglich eine Tasse **Tee vom kleinblütigen Weideröslin**.
- › Folgende Substanzen haben eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Prostatakrebs:
 - › **Curcumin:** Gelbwurz Kurkuma als Gewürz erhältlich, auch Färbemittel von Senf.
 - › **Phytoöstrogene:** 1. **Genistein** entspricht Isoflavonen in Soja und Rotklee und 2. **Lignane** in Leinsamen
 - › **Granatapfelsaft**
 - › **Polyphenole:** 1. Epigallocatechin in grünem Tee und 2. Silibinin in der Mariendistel.
 - › **Isoflavone:** in Soja
 - › **Kaffee:** mind 5 Tassen täglich
 - › **Lykopine:** in Tomaten
 - › **Omega-3-Fettsäuren:** in Lachs, Forelle, Fischöl.
 - › **Resveratrol:** in Trauben
 - › **Selen**
 - › **Vitamin D und E**

Es ist empfehlenswert Bio Produkte zu verzehren, da die Verunreinigung mit Pestiziden deutlich geringer ist.