

Lebensgewohnheiten und Prostatakarzinom

Gibt es Dinge die ich tun kann um einem Prostatakarzinom vorzubeugen? Wie soll ich mich ernähren? In welchem Masse muss / soll ich Sport betreiben?

Dies sind häufige Fragen aus der täglichen Sprechstunde. Die aktuellen Leitlinien der DGU (Deutsche Gesellschaft für Urologie) zum Prostatakarzinom (Juli 2009) nehmen sich diesen Fragen an und sprechen folgende Empfehlungen aus.

Prävention und Ernährung

Die Empfehlungen orientieren sich an den Empfehlungen der Leitlinie der amerikanischen Krebsgesellschaft (ACS) „Nutrition and physical activity guidelines for cancer prevention“ [1]. Die Empfehlungen zielen auf eine allgemeine Krebsprävention ab, lassen sich aber auch auf Aspekte der Prävention anderer Erkrankungen, wie z. B. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen übertragen. Denn obgleich Risikofaktoren für das Prostatakarzinom oder andere Tumoren existieren, ist das individuelle Risiko des Einzelnen nicht bestimmbar. Es erscheint daher nicht sinnvoll, spezielle Ernährungshinweise zur Prävention eines Prostatakarzinoms zu geben und damit andere gefährliche Erkrankungen unberücksichtigt zu lassen. Dies gilt sowohl für andere Malignome als auch für die weiterhin die Morbiditäts- und Mortalitätsstatistiken anführenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die eher allgemein gültigen Empfehlungen tragen außerdem der Tatsache Rechnung, dass Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin E oder Selen nicht zur Prävention empfohlen werden können, da die Studienlage dies wegen widersprüchlicher Ergebnisse nicht erlaubt [2]. Hinzu kommt, dass bei jeglicher präventiven Intervention besondere Vorsicht geboten ist, da es sich um gesunde und beschwerdefreie Männer handelt.

Die vier Hauptempfehlungen der amerikanischen Leitlinie lauten:

- a. Streben Sie ein gesundes Gewicht an.
- b. Seien Sie körperlich aktiv.
- c. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Produkten.
- d. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

Zu a: Streben Sie ein gesundes Gewicht an

- Achten Sie auf eine gesunde Balance von Energie (Kalorien), und körperlicher Aktivität.
- Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht und versuchen Sie, Ihr erreichtes gesundes Gewicht zu halten.
- Der gesündeste Weg, die Kalorienzufuhr zu reduzieren, ist eine Reduktion bzw. der Verzicht auf zusätzlichen Zucker, gesättigte oder Transfette und Alkohol.

Vorwahl: 07131 -49 -

Kliniksekretariat -2401
Oberarztsekretariat -2402
Ambulanz -2403

Sitz der Gesellschaft:
Heilbronn
Amtsgericht Heilbronn HRB
6124

Geschäftsführerin:
Dr. Thomas Jendges

Aufsichtsratsvorsitzender:
Oberbürgermeister
Helmut Himmelsbach

SLK-Kiniken Heilbronn
GmbH
Am Gesundbrunnen 20-26
74078 Heilbronn

Telefon: 0 71 31 / 49-0
www.slk-kliniken.de

Alle diese Nahrungsmittel sind sehr energiereich und haben zu wenig oder keine essentiellen Nahrungsbestandteilen wie Vitamine, Mineralien oder Ballaststoffe. Beispiele solcher ungünstiger und zu vermeidender Nahrungsmittel sind (frittierte oder gebratene Gerichte, Kekse, Kuchen, Zuckerwerk, Speiseeis und gesüßte Erfrischungsgetränke).

Zu b: Seien Sie körperlich aktiv

Mindestens 30 Minuten mäßige bis starke körperliche Betätigung neben den normalen täglichen Tätigkeiten an mindestens fünf Tagen in der Woche werden für Erwachsene empfohlen. 45-60 Minuten sind wünschenswert.

Unter mäßiger körperlicher Aktivität wird eine Anstrengung verstanden, wie sie beim schnellen Gehen entsteht (z. B. Tanzen, locker Fahrradfahren, Golfen, Volleyballspielen, Rasenmähen, Gartenarbeit). Starke körperliche Betätigung erfordert den Einsatz größerer Muskelgruppen, verursacht eine Beschleunigung von Puls und Atmung und ein vermehrtes Schwitzen (z. B. Joggen oder Laufen, Aerobic, Schwimmen, schnelles Fahrradfahren, Fußballspielen, Squash, Langlauf, Schreibern, Umgraben). Eine Erhöhung der Alltagsaktivität (Treppen steigen anstatt Fahrstuhl fahren, gehen oder Rad fahren anstatt Autofahren etc.) ist dabei dem Sport gleichwertig.

Zu c: Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit Schwerpunkt auf pflanzliche Produkte

- Essen Sie mindestens fünf Portionen verschiedener Obst- und Gemüsesorten pro Tag.
- Essen Sie lieber Vollkorn- als Weißmehlprodukte.
- Begrenzen Sie die Zufuhr von Fleischprodukten und rotem Fleisch.

Zu d: Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum

Männer sollten nicht mehr als zwei alkoholische Drinks pro Tag zu sich nehmen.

Einem Drink (12 g Alkohol) entspricht:

0,33 Liter Bier (5 %)

0,04 Liter (4 cl) Schnaps (40 %)

0,14 Liter (14 cl) Wein oder Sekt (12 %)

0,07 Liter (7 cl) Likör/Aperitif (20 %).

Literatur

[1] Kushi LH, et al

American Cancer Society 2006 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin 2006;56(5):254-81.

[2] Lippman SM, et al.

Effect of selenium and vitamin E on risk of prostate cancer and other cancers: the Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). JAMA 2009;301(1):39-51.

Prof. Dr. med. J. Rassweiler
Klinikdirektor

Dr. med. M. Schulze
Oberarzt