

Quintessenz des Vortrags von Frau Dr. Brookman-May „Ernährung und Sport für Prostatakrebs Patienten“ beim PROCAS Gruppentreffen am 21.3.2019

Zusammengestellt von Hans-Hellmuth Cuno, ohne Gewähr

Nach Meinung des Zusammenstellers gelten die gegebenen Informationen für jede Art von Krebs, und auch allgemein zur Erhaltung der Gesundheit. Ich habe einfach die Notizen aufgeschrieben, die sich manchmal ein wenig widersprechen können.

Sport:

Sport verbessert die Prognose in allen PCa-Stadien. Er verringert das PCa-Risiko um bis zu 50%. Er wirkt am besten in mittlerem Alter, ca. 20 – 65 Jahre. Der Sport soll anstrengen. Bei der Ausübung sollen etwa 80% der zulässigen Pulsfrequenz (200 - Lebensalter) erreicht werden. Anhaltswert: 3 – 5 mal pro Woche mindestens 30, besser 60 Minuten.

Wiederholt kurzzeitig die volle Kraft einsetzen (Intervalltraining)

Regelrechtes Ausdauertraining verlängert die Verdopplungszeit des PSA-Werts beispielsweise von 28 auf 75 Monate. Auch die Sterblichkeit wird verringert.

Die körperliche Aktivität langfristig durchhalten, am besten ein langfristiges Aktivitätsprogramm aufstellen.

Übergewicht ist zwar immer ungünstig, aber ein Einfluss des BMI auf das PCa-Risiko ist gering.

Ernährung:

Konsum von Fleisch schadet wenig, Milch erhöht das Risiko etwas, Alkohol etwas mehr, aber immer noch geringfügig.

Starker Folsäuremangel schadet, gelegentlich prüfen. Nicht überdosieren!

Lycopene (in Tomaten) verringern das PCa-Risiko. Gekochte Tomaten können vom Körper besser verwertet werden.

Kaffeeconsum (4 – 6 Tassen pro Tag) senkt das PCa-Risiko deutlich

Rauchen nach radikaler Prostatektomie steigert das Risiko für Progression, Metastasen, Rezidiv und Tod. Hält sich der Einfluss noch in Grenzen bei Niedrigrisiko-PCa, so ausgeprägt wird er bei Hochrisiko-PCa.

Starker Zigarettenconsum erhöht die Krebssterblichkeit um bis zu 30%.

Chemotherapie wirkt schlechter bei Rauchern.

Die Wissenschaft liefert keine allgemeine Empfehlung, es werden 1,2 - 2 g Eiweiss pro kg Körpergewicht empfohlen. 50% des restlichen Energiebedarfs sollten durch Fett gedeckt werden.

Empfehlungen des World Cancer Research Fund:

Schlank bleiben, regelmässig bewegen, energiereiche Lebensmittel (Zucker) meiden, pflanzliche Lebensmittel essen. Wenig Milch, rotes Fleisch, verarbeitetes Fleisch, Salz, Alkohol verzehren. Keine verschimmelten Lebensmittel und keine Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Vitamintabletten) zuführen.

Glossar:

PSA Prostataspezifisches Antigen. Ein Wert über 8 ng/l deutet auf PCa hin, es ist aber auch der zeitliche Verlauf zu beachten.

PCa Prostatacarcinom

BMI

Body Mass Index = (Körpergröße in m)² / Gewicht in kg.

190328quintessenz.doc