

Eine gesunde Ernährung reduziert das Risiko für Prostatakrebs

Datum: 13.11.2018

Original Titel:

Dietary patterns and risk of prostate cancer: a factor analysis study in a sample of Iranian men

MedWiss - Eine gesunde Ernährung kann das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, reduzieren. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende Studie. Zu einer gesunden Ernährung zählte unter anderem viel Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Fisch, während beispielsweise rotes und verarbeitetes Fleisch, Softdrinks, Süßigkeiten und Butter zu den ungesunden Lebensmitteln zählten und das Risiko für Prostatakrebs zu erhöhen schienen.

Mit unserem Essverhalten können wir unseren Körper dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Damit dies möglich ist, ist es jedoch wichtig zu wissen, welche Lebensmittel bei welchen Erkrankungen eine Rolle spielen – sei es eine krankheitsfördernde oder eine schützende Rolle. Generell wird zur Vermeidung von Krankheiten eine gesunde Ernährung empfohlen. Dazu gehören viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkorn. Doch hat eine gesunde Ernährung auch einen schützenden Effekt bei Prostatakrebs? Wirken sich die Ernährungsgewohnheiten auf das Risiko für Prostatakrebs aus? Dieser Frage gingen Wissenschaftler aus dem Iran nach.

Forscher verglichen die Ernährungsgewohnheiten von Prostatakrebs-Patienten mit denen von gesunden Männern

Die Wissenschaftler führten zu diesem Zweck eine Studie in Kermānshāh, einer Provinz im Iran, durch. Sie bezogen dabei 50 Prostatakrebs-Patienten und 150 gesunde Vergleichspersonen, die im Alter und Gewicht (genauer: *Body Mass Index*) mit den Patienten übereinstimmten, in ihre Studie ein. Alle Studienteilnehmer wurden mithilfe spezieller Fragebögen nach ihrem Essverhalten befragt.

Eine ungesunde Ernährungsweise stand mit einem erhöhten Prostatakrebs-Risiko im Zusammenhang

Nachdem andere mögliche Risikofaktoren berücksichtigt wurden, stellten die Wissenschaftler bei ihrer Analyse der Daten fest, dass ein gesundes Essverhalten mit einem geringeren Prostatakrebs-Risiko einherging. Ein gesundes Essverhalten zeichnete sich durch viel Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Früchte, Fruchtsäfte, Fisch, Eier, Geflügelfleisch und fettarme Milchprodukte aus. Andersrum schien ein ungesundes Essverhalten das Risiko für Prostatakrebs zu erhöhen. Zu einer ungesunden Ernährung zählten in dieser Studie folgende Lebensmittel: gehärtete Fette, raffinierte Körner, Butter, rotes Fleisch, verarbeitetes Fleisch, Innereien, Süßigkeiten, Desserts, alkoholfreie Erfrischungsgetränke (Softdrinks), Salz, fettreiche Milchprodukte, Snacks, Tee und Kaffee.

Eine ungesunde Ernährung erhöhte somit das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Andersrum waren Personen, die sich gesund ernährten, seltener von Prostatakrebs betroffen. Sich gesund zu ernähren, scheint somit eine einfache Möglichkeit darzustellen, mit der jeder sein Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, reduzieren kann.

Referenzen:

Bagheri A, Nachvak SM, Rezaei M, Moravridzade M, Moradi M, Nelson M. Dietary patterns and risk of prostate cancer: a factor analysis study in a sample of Iranian men. Health Promot Perspect. 2018 Apr 18;8(2):133-138. doi: 10.15171/hpp.2018.17. eCollection 2018.