

Tomaten gegen Prostatakrebs

Datum: 08.01.2020

Original Titel:

Diet and lifestyle considerations for patients with prostate cancer

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler sichteten die derzeitige Datenlage zu dem Einfluss verschiedener Ernährungs- und Lebensstilfaktoren auf Prostatakrebs
- Folgende Faktoren schienen einen klinisch signifikanten Nutzen zu haben:
 - Progressive Muskelentspannung
 - Beckenbodentraining
 - Pilates
 - Lycopinreiche Ernährung
- Folgende Faktoren sollten hingegen besser gemieden werden:
 - Eier
 - Milchprodukte
 - Geflügel mit Haut
 - Verarbeitetes rotes Fleisch
 - Gesättigte Fettsäuren

MedWiss - Ernährungs- und Lebensstilfaktoren: was hilft und was hilft nicht? Dieser Frage gingen Wissenschaftler in der vorliegenden Studie nach. Sie stellten dabei fest, dass es für viele Faktoren, die bei Prostatakrebs diskutiert werden, keine ausreichende Evidenz für dessen Wirksamkeit gab.

Eine Krebsdiagnose kann alles verändern. Viele Patienten fühlen sich machtlos und der Erkrankung schutzlos ausgeliefert. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass man mit seiner Ernährung und dem Lebensstil selbst einiges erreichen kann. Die Ernährung und der Lebensstil können sich nämlich bis zu einem gewissen Grad auf die Krankheit selbst oder aber auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Betroffenen auswirken. Doch welche Lebensstilfaktoren und welche Lebensmittel spielen bei Prostatakrebs eine Rolle? Wissenschaftler aus den USA wollten sich einen Überblick über diese Thematik verschaffen und suchten nach Studie, die sich mit verschiedenen Lebensstil- und Ernährungsfaktoren bei Prostatakrebs beschäftigt hatten.

Ernährungs- und Lebensstilfaktoren mit positivem Effekt auf Prostatakrebs

Nach Sichtung der Studien kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass Beckenbodentraining therapiebedingte Nebenwirkungen verbessern kann. Randomisierte kontrollierte Studien lieferten

außerdem eine geringe Evidenz dafür, dass progressive Muskelentspannung, Pilates und eine lycopinreiche Ernährung einen klinisch signifikanten Nutzen und grüner Tee, Qigong, Massage und die Vermeidung nicht verschriebener Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralien einen geringen Nutzen bringen kann.

Manche Faktoren hatten keinen oder einen negativen Einfluss

Beobachtungsstudien und einarmige Studien deuteten darauf hin, dass unter anderem die Bedeutung von Akupunktur, Kaffee, Fisch, Pilzen und pflanzlichen Fetten bei Prostatakrebs noch weiter untersucht werden muss und dass Eier, Milchprodukte, Geflügel mit Haut, verarbeitetes rotes Fleisch und gesättigte Fettsäuren gemieden werden sollten. Hypnose, Mariendistel, Granatapfel, Soja oder Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren sollen laut der veröffentlichten Studien keine Vorteile bringen.

Die Wirksamkeit vieler Lebensstil- und Ernährungsfaktoren, die bei Prostatakrebs diskutiert werden, konnte in den bereits veröffentlichten Studien nicht belegt werden. Bei vielen dieser Faktoren ist weitere Forschung nötig, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten. Dennoch sollten die Patienten auf einen gesunden Lebensstil mit gesundem Essen, Aerobic und Krafttraining achten.

Referenzen:

Zuniga KB, Chan JM, Ryan CJ, Kenfield SA. Diet and lifestyle considerations for patients with prostate cancer. *Urol Oncol.* 2019 Jul 18. pii: S1078-1439(19)30247-9. doi: 10.1016/j.urolonc.2019.06.018. [Epub ahead of print]