

MÄNNER GESUND HEIT

AUS DER KÜCHE: DAS HILFT DER PROSTATA

Keine Tumorart wird bei Männern häufiger diagnostiziert. Jeder Zehnte über 50 ist von Prostatakrebs betroffen. Jährlich zur Prostata-Untersuchung zu gehen, hilft einen Tumor früh zu erkennen, aber nicht ihn zu vermeiden. Ernährungstudien haben gezeigt, dass es einige kraftvolle Krebschützer aus dem Gemüseregal gibt.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger



Grüne Blattgemüse wie Salat oder Spinat und Kreuzblütler-Gemüse wie alle Kohlsorten, insbesondere Brokkoli und die weniger bekannten wie Rucola, Senf, Kresse, Rettich, Radieschen, Raps und Chinakohl sollten ganz oben auf dem Speiseplan stehen. Ihr Indol-3-Carbinol und ihr Sulforaphan, ein Senföl, haben krebshemmende Eigenschaften. Sulforaphane bilden sich erst, wenn man das Gemüse aufschneidet und mindestens 30 bis 45 Minuten ruhen lässt vor der Zubereitung. Beim Kochvorgang bleiben sie fast vollständig erhalten. Dennoch reichen für Brokkoli etwa drei bis höchstens fünf Minuten Kochzeit. In Eintöpfe oder Suppe gibt man Brokkoli erst in den letzten Minuten, da der Geschmack sonst unangenehm wird.

FÜR GEMÜSEMUFFEL: GRANATAPFEL

Unter den Obstsorten sind Marillen, Melonen und der Granatapfel empfehlenswert. Granatapfel, Grüntee und Selen dürften in jedem Stadium hilfreich sein. Neueste Studien zeigen, dass beim Prostatakrebs, der trotz Hormonblockade weiterwächst, der anti-entzündliche Granatapfel den Androgenrezeptor und androgenaufbauende Enzyme



herabregulieren und eine wirkungsvolle Ergänzung zu den üblichen Standardtherapien sein kann. Wichtig ist hohe und geprüfte Qualität, wie sie etwa der *Granatapfel*extrakt Pomella in Kapseln bietet.

MEDITERRANE KÜCHE BEVORZUGEN

Wer sich mediterran ernährt – mit Olivenöl, Fisch statt Fleisch, frischen Gewürzen und vielen Tomaten, ist ebenfalls besser geschützt. Vor allem Tomatenmark, bei dem der Inhaltsstoff Lycopin gekocht und damit aktiviert wurde, ist vielversprechend in der Prostatakrebs-Vorbeugung und weit besser als isoliertes Lycopin. Nicht einmal auf Kaffee muss man verzichten. Schon eine Tasse Kaffee pro Tag senkt das Krebsrisiko.

Der nicht nur auf der Pizza beliebte Oregano hat ebenso Einfluss auf Prostatakrebszellen. Sein Inhaltsstoff Carvacrol hat Anti-Tumorstoffwirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, auch ein Bestandteil des Rosmarins, hat zelltodauslösende Wirkung bei Darmkrebszellen. Sein Thymol, das auch im Thymian enthalten ist, hat zelltodauslösende Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden nicht beeinflusst. Am intensivsten ist die Wirkung in Form von *Oreganoöl*, die es in magensaftresistenten Kapseln gibt.

AUS ASIENS KÜCHEN

In Ländern, wo viel Soja gegessen wird – unfermentierter Tofu (100 g) bzw. Sojamilch (200 ml) sollen am wirksamsten sein –, haben Männer deutlich seltener Prostatakrebs. Soja lindert Nebenwirkungen der Bestrahlung und macht sie

wirksamer. Soja und Grüntee sind noch dazu eine wirkungsvolle Kombination. Allerdings hängt alles vom Stadium der Erkrankung und dem individuellen Rezeptormuster ab. Pflanzenöstrogene, zu denen beispielsweise auch der an Isoflavonen reiche Rotklee gehört, reduzieren deutlich das Risiko des auf die Prostata beschränkten Karzinoms. Im fortgeschrittenen Stadium nützen sie kaum mehr. Der in der asiatischen Küche beliebte *Ingwer* ist ebenfalls günstig und wird in der TCM bei Prostatakrebs gerne eingesetzt. Er wirkt selektiv zytotoxisch, rückt Krebszellen durch Senkung der Aktivität der Bcl-2-Proteine zu Leibe. *Curcuma* – oder noch besser, da intensiver *Curcumin* – wirkt Metastasenbildung entgegen.

EIN HOCH AUF DIE PILZE!

Dasselbe kann man vom *Maitake Vitalpilz* erwarten, speziell in Bezug auf Knochenmetastasen. Man bekommt ihn in unseren Breiten jedoch kaum frisch, weshalb er als Kapseln angeboten wird. Pilze scheinen überhaupt phantastisch im Kampf gegen Prostatakrebszellen zu sein. Japanische und US-amerikanische Forscher fanden an 36.499 Männern im Alter von 40–79 Jahren in 13,2 Jahren Beobachtung heraus, dass Männer, die ein- bis zweimal wöchentlich Pilze aßen, ein geringeres Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken. Geeignet ist der heimische Champignon, aber auch der brasilianische Champignon *Agaricus blazei murrill*, der als Kapseln erhältlich ist. Der *Reishi Vitalpilz* wird zusammen mit *Papayablatt* Tee oft in der Krebsbegleitung ausgewählt. Der Pilz hat sich aber etwa auch bei Prostatavergrößerung und damit zusammenhängenden Problemen bewährt – insbesondere in einer Mischung mit dem *Sägepalmbblatt*. J