

PREHRANA

Postoji veza između prehrane i prevencije raka prostate. Unos energije jedan je od faktora na koji možete utjecati da biste kontrolirali napredak tumora. Uz to, prehrana ima važnu ulogu u prevenciji hipertrofije prostate.

ZAŠTO JE PREVENCIJA PREHRANOM TAKO VAŽNA?

Intervencije usmjerene na zdravlje prostate putem prehrane uglavnom su dvojake: blokiraju učinak dihidrotestosterona, hormona odgovornog za rast zloćudnih stanica u prostati i osiguravaju antioksidanse protiv slobodnih radikala kisika. Uravnotežena prehrana treba biti raznolika, uravnotežena po broju kalorija, a osoba mora moći održavati tjelesnu masu. Znanstvena istraživanja pokazuju da prehrana bogata povrćem sa smanjenim udjelom životinjskih masti (zasićene masti) dovodi do smanjenja opasnosti od raka. Tijelu su potrebne brojne hranjive tvari koje se unose konzumacijom različitih namirnica (voće, povrće, mahunarke, žitarice, riba, perad, meso i mliječni proizvodi, ulja)

koje se uravnoteženo unose tijekom dana i tjedna. Iz tih je razloga mediteranska prehrana, koja uključuje namirnice bogate vlaknima, vitaminima i mineralima, potvrđeno jedna od najboljih prehrana koje se valja pridržavati.

HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI



Stock photo. Posed by model.

Za sljedeću se hranu smatra da vjerojatno uzrokuje oticanje prostate:

- čili, začini, papar;
- kobasice i zasićene životinjske masti (crveno meso s roštilja, sir i pržena hrana jer podaci pokazuju da se radi tovljenja životinjama daju sintetički hormoni);
- žestoka pića.

HRANA KOJU TREBA PRIPREMATI

Idealna je hrana bogata mineralima (posebno selenom koji se može pronaći u ribi, jajima, jetricama i peradi), vitaminima (voće i povrće) i vlaknima

VAŽNOST HIDRATACIJE

Trebali biste piti najmanje dvije litre vode dnevno, po mogućnosti mineralne vode. Ispijanjem većih količina vode ispire se prostata i sprječava stagnacija tvari iz urina koje stvaraju iritacije. Te tvari ne dovode izravno do hipertrofije, međutim uzrokuju iritacije i uobičajene urinarne simptome benigne hiperplazije prostate, čak i kada ovaj poremećaj još miruje. Što se tiče alkohola, ne preporučuje se piti više od dvije čaše vina dnevno. Vino zapravo sadržava brojne antioksidanse, uključujući resveratrol.

Izvor

Zaklada Veronesi

<http://www.alimentazione-benessere.it/categorie/prevenzione-e-longevita/382-alimenti-buoni-per-la-prostata.html>

PREVENCIJA

Ne postoji točno određena primarna prevencija raka prostate, no savjetuje se živjeti zdravim načinom života i održavati normalnu tjelesnu težinu. Evo nekoliko dobrih savjeta za prevenciju osim prehrane: neupitna je važnost ispravne prehrane za smanjenje

opasnosti od raka: ispravna prehrana pomaže preveniranju upale kako bi se spriječila opasnost od hipertrofije, a time i rak. Međutim postoje i druge mjere za održavanje zdravog načina života i općeg boljitka za tijelo koje mogu štititi od brojnih bolesti, a ne samo od raka prostate.

Smanjenje tjelesne težine važno je i izrazito se preporučuje, posebno u pogledu abdominalnih masnoća. Endokrini organi luče nekoliko hormona, utječu na čitav hormonalni profil muškarca i agresivno djeluju na prostatu. Uz prevenciju, gubitak težine pretilih bolesnika i ispravna prehrana predstavljaju dodatne strategije liječenja koje mogu pomoći smanjenju PSA-a te tako usporiti napredak bolesti u bolesnika s rakom prostate.

Tjelesna aktivnost pomaže osobama da ostanu vitke i kontroliraju težinu. Nije nužno baviti se sportom ili ići u teretanu, no važno je redovito vježbati: samo pola sata dnevno u vlastitom tempu i prema vlastitoj razini iskustva. Kratka šetnja ili vožnja biciklom umjesto automobilom za kraće rute bila bi dovoljna. Prestanak pušenja štiti tijelo od brojnih bolesti, a vjeruje se da je pušenje odgovorno za neke oblike raka, iako nije izravno povezano s rakom prostate. Medicinski pregledi i redovite kontrole pomažu ranoj dijagnozi; to se posebno preporučuje u slučajevima kada je tumor poznat ili u prisutnosti ometajućih simptoma poput poremećaja mokrenja.

Nikad nije kasno izabrati zdrav i uravnotežen način života i ispraviti loše navike, što će imati znatne prednosti u starosti

Izvor

- Fleshner N., Zlotta A.R. Prevencija raka prostate. Prošlost, sadašnjost i budućnost, Rak 2007.; 110: 1889-1899. doi: 10.1002 / cncr.23009
- Nelson W.G., De Marzo A.M., Lippman S.M. Prevencija raka prostate, Kemoprevencija raka 2005.; 2: 185-203. doi: 10.1007 / 978-1- 59259-768- 0_15

- AIRC
 - Američki institut za istraživanje raka
 - Zaklada za rak prostate
 - Rak prostate u UK-u
-

PHCR/ONC/0917/0002

[/hr/bolesti/rak-prostate/podrska/prehrana/prehrana](#)