Ernährungsumstellung auf überwiegend pflanzliche Nahrung zeigt positiven Einfluss auf das Prostatakrebsrisiko

Datum: 18.08.2022

Original Titel:
Systematic review of the impact of a plant-based diet on prostate cancer incidence and outcomes

Kurz & fundiert

- Pflanzenbasierte Ernährung: Vorteilhaft bei Prostatakrebs?
- Systematische Literaturrecherche
- Interventionsstudien: Bessere Gesundheit durch Ernährungsänderung
- Anwendungsbeobachtungen: Geringeres Prostatakrebsrisiko oder kein signifikanter Unterschied

DGP – **In einer systematischen Literaturrecherche haben Wissenschaftler die Wirkung einer Ernährung auf pflanzlicher Basis auf das Prostatakrebsrisiko untersucht. Die inkludierten interventionellen Studien zeigten generell gute Ergebnisse für die Änderung der Ernährung hin zu mehr pflanzlicher Nahrung. In Anwendungsbeobachtungen war eine Ernährungsumstellung entweder mit einem geringeren Prostatakrebsrisiko oder keinem Einfluss assoziiert.**

Die Entwicklung von Prostatakrebs beginnt in der Regel bereits lange bevor die Krankheit diagnostiziert wird. Der Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Prostatakrebs wird dabei als maßgeblicher Faktor diskutiert

Ernährung und Prostatakrebs: Welche Faktoren sind wichtig?

Welche Lebensmittel das Risiko zu erkranken erhöhen und welche einen präventiven Einfluss haben wurde bereits in zahlreichen Studien untersucht. Ungesättigten Fettsäuren pflanzlichen Ursprungs wird dabei ein positiver Einfluss auf den Hormonhaushalt und damit auf die Prostata-Gesundheit nachgewiesen, während gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln (neben Fleisch auch Milchprodukte) das Prostatakrebsrisiko erhöhen können. Auch eine ballaststoffreiche Nahrung z. B. in Form von Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten kann sich positiv auf den Hormonhaushalt und damit auf das Prostatakrebsrisiko auswirken. In pflanzlichen Lebensmitteln kommen zudem sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie die Flavonoide, vor. Diesen konnte eine positive Wirkung auf das Prostatakrebsrisiko nachgewiesen werden.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Systematische Literaturrecherche über 32 Studien

In einer systematischen Literaturrecherche haben Wissenschaftler nun Studien recherchiert, die sich mit dem Thema Prostatakrebs und pflanzliche Ernährung auseinandersetzten. Für die Übersichtsarbeit wurden Studien inkludiert, in denen Daten bezüglich der Auswirkungen überwiegend pflanzlicher Ernährung (vegetarisch, vegan, Pflanzen-basiert) auf Risikogruppen, und Prostatakrebspatienten gegeben werden. Es wurden 32 Publikationen inkludiert, darunter fünf interventionelle und elf Anwendungsbeobachtungen.

Positiver Einfluss auf Prostatakrebspatienten durch überwiegend pflanzliche Ernährung

Die interventionellen Studien zeigen, dass eine Umstellung der Ernährung auf überwiegend pflanzliche Nahrung bei Patienten in aktiver Überwachung oder mit Rezidiv einen positiven Einfluss auf kurzfristige onkologische Ergebnisse und die allgemeine Gesundheit hatte. Anwendungsüberwachungen zeigten entweder einen positiven Einfluss von pflanzlicher Ernährung auf das Prostatakrebsrisiko oder keinen Zusammenhang. Studien zu veganer Ernährung zeigte durchgängig positive Ergebnisse bezüglich des Risikos der Erkrankung, demonstrierten aber auch Vorteile für bereits betroffene Patienten.

Die Autoren schlussfolgerten, dass eine Umstellung der Ernährung auf überwiegend pflanzliche Nahrung viele Vorteile für Patienten und Angehörige von Risikogruppen biete. Zudem sei diese Ernährungsweise nachhaltiger.

Referenzen:

Gupta N, Patel HD, Taylor J, Borin JF, Jacobsohn K, Kenfield SA, Eggener SE, Price C, Davuluri M, Byrne N, Bivalacqua TJ, Loeb S. Systematic review of the impact of a plant-based diet on prostate cancer incidence and outcomes. Prostate Cancer Prostatic Dis. 2022 Jul 5. doi: 10.1038/s41391-022-00553-2 . Epub ahead of print. PMID: 35790788 .

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom