Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Prostatakrebs > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Eine Diät, die Prostatakrebs heilt, gibt es nicht. Grundsätzlich ist eine vollwertige und gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten, auch Krebs, zu empfehlen. Das gilt auch für Männer mit Prostatakrebs. Wichtig ist in jedem Fall, die Ernährung mit den zuständigen Ärzten abzusprechen oder eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

2. Gesundes Essen

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass "gesunde" Ernährung positiv auf jeden Organismus wirkt, ganz gleich, ob er an Krebs erkrankt ist oder nicht. Es gibt Hinweise, dass gesundes Essen gegen Prostatakrebs vorbeugt.

Es ist allerdings nicht einfach zu definieren, was wirklich gesund ist. Folgende Anhaltspunkte zu einer gesunden Ernährung sind allgemein anerkannt:

- **Bedarfsgerecht** : Viele Menschen essen zu viel, manche allerdings auch zu wenig. Übergewicht und Untergewicht belasten den Organismus und ziehen langfristig Schäden nach sich.
- **Vollwertig** : Vollwertig bedeutet, möglichst viele Lebensmittel in ihrer vollwertigen Zusammensetzung zu sich zu nehmen, also z.B. Vollkornprodukte "volles Korn" statt Weißmehl, frisch zubereitete Produkte statt Fertigprodukte, die oft aus mehrfach verarbeiteten Extrakten hergestellt werden.
- **Schadstoffarm** : Schadstoffe in der Ernährung meiden, z.B. ungespritzte und ungedüngte Lebensmittel kaufen oder Obst, Gemüse und Salate zumindest sorgfältig waschen.
- **Wenig tierische Fette** : Fett ist notwendig, aber in Maßen und besser pflanzlich (z.B. Olivenöl) als tierisch (z.B. Schweinespeck, Wurst, fette Käsesorten).
- **Salz** : Auch Salz ist für den Körper unbedingt notwendig, aber ebenfalls in Maßen. Vor allem Menschen, die viel Fleisch und Wurst zu sich nehmen, essen häufig zu salzreich. Salz versteckt sich z.B. in vielen Fertiggerichten, Würzmischungen und Flüssigwürzen. Geschmack ist trainierbar, deshalb zurückhaltender würzen, Kräuter als Geschmacksgeber verwenden und Salz reduzieren.
- **Genuss in Maßen** : Essen darf und soll Genuss bereiten, aber auch hier ist das rechte Maß die zentrale Frage. Zucker ist nicht nur reichlich in allen Süßwaren enthalten, sondern auch in Kuchen und Gebäck, in vielen Fertigmüslis, Quark- und Joghurtzubereitungen. Alkohol, Kaffee und Schwarztee sollten ebenfalls zurückhaltend konsumiert werden.
- **Empfehlenswert** sind Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln und ungesüßte Getränke. Wichtig ist in der Summe, dass der Körper ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich nimmt. Diese sind für viele Körperfunktionen, den Stoffwechsel und das Immunsystem notwendig.

Zudem ist die Freude am Essen wichtig. Das ist mittlerweile auch in medizinischen Leitlinien enthalten. Patienten sollten beim Essen nicht ständig das Gefühl haben, auf etwas verzichten zu müssen.

3. Ernährung bei Prostatakrebs

Während einer Krebserkrankung gelten die allgemein anerkannten Ernährungsempfehlungen wie für Gesunde. Das gilt auch bei Prostatakrebs.

3.1. Prostatakrebs, der beobachtet wird

Männer mit Prostatakrebs wollen zum Teil durch ausgewogene Ernährung dazu beitragen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Wenn der Prostatakrebs „nur“ beobachtet, aber nicht behandelt wird, kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, den Körper in der Abwehr des Tumors zu stärken.

- **Aktive Überwachung** (Active Surveillance, AS): Der Patient ist eher jünger und hat einen Krebs ist in einem sehr frühen Stadium, der nicht oder nur langsam wächst. Gesunde Ernährung und Lebensführung können die Gesundheit stärken und möglicherweise eine Behandlung hinausschieben.
- **Langfristiges Beobachten** (Watchful Waiting, WW): Der Krebs wächst nicht oder nur langsam und der Patient wird voraussichtlich nicht daran, sondern eher an anderen Krankheiten sterben. Die Ernährung sollte gesund sein und ggf. auch auf andere Krankheiten Rücksicht nehmen.

3.2. Prostatakrebs in Behandlung

Gerade aufgrund einer Krebserkrankung kann es jedoch zu Gewichtsverlust und Mangelzuständen kommen. Häufig treten durch Therapien, z.B. bei Chemotherapie oder Bestrahlungen, Durchfall, Darmentzündungen, Übelkeit, Geschmacksstörungen oder Appetitlosigkeit auf. Diese Nebenwirkungen können teilweise durch Medikamente, aber auch eine angepasste Ernährung gelindert werden. Hier einige praktische Tipps:

- Getränke und Speisen wählen, auf die der Patient Appetit hat.
- Ausprobieren, was passt, auch wenn davon nur kleine Menge zu sich genommen werden.
- Auf persönliche Vorlieben achten und die Mahlzeiten zu etwas Besonderem machen.
- Ausreichend trinken, bei Durchfall mehr trinken.
- Wenn es vertragen und toleriert wird, auf kalorienreiche Trinknahrung zurückgreifen.

3.3. Tumorkachexie

Tumorkachexie ist ein starker und ungewollter Abbau von Fett und Muskeln infolge des Prostatakrebs. Für**Patienten mit Tumorkachexie** sollte eine individuelle Ernährungsberatung und -therapie in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Es gibt auch Ernährungsberatung speziell für Krebspatienten, Adressen siehe unten bei Praxistipps.

Dabei ist immer die jeweilige Situation des Patienten zu berücksichtigen. Möglicherweise gelten vor, während und nach der Behandlung unterschiedliche Ernährungsempfehlungen.

3.4. Künstliche Ernährung

Ist die Fähigkeit zur ausreichenden Ernährung über längere Zeit nicht gegeben, kann auch eine enterale oder parenterale künstliche Ernährung verordnet werden. Davon sind besonders Patienten in der Palliativphase betroffen. In der Palliativphase sollte aber auch achtsam darüber kommuniziert werden, ob der Patient noch essen möchte – oder ob es der Wunsch der Angehörigen ist, die den Todkranken länger am Leben halten möchten.

3.5. Krebsdiäten

Grundsätzlich sollten Patienten jede Art von Diät, Nahrungsergänzung oder Ernährungsumstellung auf jeden Fall mit dem Arzt abstimmen.

- Es gibt mehrere sog. **Krebsdiäten** , die von Experten als nutzlos und oft sogar schädlich eingestuft sind.
- Eine **Fastenkur** "Nulldiät" kann gefährlich für den Patienten werden, da sie den Körper Kraft kostet, die er eigentlich zur Abwehr des Tumors bräuchte. Das Abwehrsystem wird durch eine Fastenkur geschwächt und Infektionen können die Folge sein.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kritisch zu sehen. Es ist nachgewiesenermaßen besser, z.B. Vitamine und Mineralstoffe über natürliche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Speziell bei Prostatakrebs gibt es den Hinweis, das Multivitamintabletten den Krebs sogar begünstigen.
- Bewiesen sind dagegen die gesundheitsfördernden und krebsverhindernden Wirkungen von Obst, Gemüse und fettarmer Vollwerternährung (siehe oben).
- **Krebserregende Stoffe** sind absolut zu meiden: Bekannt sind z.B. Nitrat, oder Stoffe, die beim Grillen von Fleisch über dem offenen Feuer entstehen können.

4. Praxistipps

- Ausführliche Informationen zum Thema bietet der Ratgeber "Ernährung bei Krebs" der Deutschen Krebshilfe. Diesen können Sie unter www.krebshilfe.de > Informieren > Über Krebs: Infomaterial bestellen bestellen oder herunterladen.
- Experten der Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie erarbeiten Faktenblätter mit Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen und Spurenelementen bei Krebserkrankungen. Näheres unter www.stiftung-perspektiven.de > Wissensportal > Komplementäre und Alternative Medizin .
- Tipps zur Ernährung bei Krebs geben insbesondere Ernährungsberatungsstellen. Entsprechende Adressen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse . Erfragen Sie vorab, ob die Krankenkasse die Kosten für eine selbst ausgesuchte Ernährungsberatung ganz oder teilweise übernimmt.
- Adressen zertifizierter Ernährungsberatungen können Sie unter www.krebsinformationsdienst.de > Leben mit Krebs > Alltag mit Krebs > Ernährung suchen.
- Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur die Ernährung, sondern auch das Wahrnehmen sozialer Kontakte sowie Sport und regelmäßige Bewegung (Näheres unter Prostatakrebs > Mobilität und Sport).

5. Wer hilft weiter?

Ansprechpartner sind der behandelnde Arzt und die Krankenkassen.

6. Verwandte Links

Ratgeber Prostatakrebs

Prostatakrebs

Prostatakrebs > Behandlung

Haarausfall bei Chemotherapie

Prostatakrebs > Pflege