Prostatakrebs > Ernährung

Das Wichtigste in Kürze

Zur Vorbeugung und bei Prostatakrebs wird allgemein eine ausgewogene Ernährung empfohlen: viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, wenig rotes Fleisch, wenig stark verarbeitete Lebensmittel und kein Alkohol. Eine gesunde Ernährung kann den Gesundheitszustand stabilisieren und Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern. Eine spezielle Krebsdiät, die aus wissenschaftlicher Sicht hilfreich ist, gibt es nicht. Bei starkem Gewichtsverlust oder Tumorkachexie ist eine individuelle Ernährungstherapie wichtig, um Mangelernährung zu vermeiden.

Gesunde Ernährung

Die Häufigkeit von Prostatakrebs ist weltweit unterschiedlich: In Asien tritt die Krankheit seltener auf als in westlichen Ländern. Auch innerhalb Europas ist Prostatakrebs in südlichen Ländern weniger verbreitet als im Norden. Diese Unterschiede werden vor allem mit verschiedenen Ernährungsgewohnheiten und Lebensweisen in Verbindung gebracht. Studien zeigen Hinweise darauf, dass bestimmte Inhaltsstoffe in der Ernährung möglicherweise schützen können. Dazu gehören Phytoöstrogene (vor allem aus Soja) und Lycopin, das z.B. in Tomaten oder Wassermelonen vorkommt.

Um Krebs generell vorzubeugen, sollten folgende Ernährungs-Tipps beachtet werden:

- besser Vollkorn- als Weißmehlprodukte
- täglich verschiedene Obst- und Gemüsesorten
- möglichst wenig rotes Fleisch und Fleischprodukte
- möglichst wenig stark verarbeitete und fett-/zuckerreiche Lebensmittel
- am besten keinen Alkohol

Ernährung bei Prostatakrebs

Es gibt keine wissenschaftlich belegte Grundlagen für spezielle Ernährungsempfehlungen oder Nahrungsergänzungsmittel, um den Verlauf von Prostatakrebs positiv zu beeinflussen. Deshalb gibt es auch keine Hinweise dazu in den medizinischen Leitlinien. Generell gelten die allgemeinen Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln.

Prostatakrebs, der beobachtet wird

Wenn der Prostatakrebs „nur“ beobachtet, aber nicht behandelt wird, kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, den Gesundheitszustand zu stärken.

- **Aktive Überwachung** (Active Surveillance): Der Patient ist eher jünger und der Krebs ist in einem sehr frühen Stadium und wächst nicht oder nur langsam. Gesunde Ernährung und Lebensführung (gesundes Gewicht, ausreichend Bewegung, kein Alkohol) können die Gesundheit insgesamt stabilisieren.
- **Langfristiges Beobachten** (Watchful Waiting): Der Prostatakrebs verursacht keine Beschwerden und die Lebenserwartung ist durch hohes Alter oder eine andere schwere Krankheit begrenzt. Eine ausgewogene Ernährung kann die Lebensqualität und die körperliche und geistige Gesundheit unterstützten.

Prostatakrebs in Behandlung

Eine Krebserkrankung und die Behandlung kann zu Gewichtsverlust und Mangelzuständen führen. Häufig treten durch Therapien (z.B. Chemotherapie, Bestrahlung), Durchfall, Darmentzündungen, Übelkeit, Geschmacksstörungen oder Appetitlosigkeit auf.

Folgende Tipps können unterstützen:

- Ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr: Mehrere kleine, kalorien- und proteinreiche Mahlzeiten, um Gewichtsverlust und Mangelernährung zu vermeiden.
- Individuelle Ernährung: Essen je nach Verträglichkeit, Vorlieben und Nebenwirkungen.
- Genug Trinken: Wasser, Tee, Saftschorle, am besten ohne Kohlensäure.

Gewichtsverlust und Tumorkachexie

Bei vielen Krebspatienten kommt es zu einem Gewichtsverlust und dabei vor allem zum Abbau von Körperfett. Bei einer Tumorkachexie wird dagegen schon früh Muskelmasse abgebaut. Dadurch haben Betroffene weniger Kraft und sind nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Häufig tritt auch eine ausgeprägte Müdigkeit (Fatigue) auf, Näheres unter Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom.

Die Ursachen der Tumorkachexie sind noch nicht vollständig geklärt. Es wird angenommen, dass Wechselwirkungen zwischen dem

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Stoffwechsel, dem Tumor und Immunprozessen dafür verantwortlich sind.

Für die Behandlung arbeiten i.d.R. Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen (z.B. behandelnder Arzt, Ernährungsberater, Psychotherapeut) zusammen, um den Patienten bestmöglich zu unterstützen. Eine gute Therapie ist wichtig, da ein deutlicher Gewichtsverlust zu einer schlechteren Prognose der Prostatakrebserkrankung führt und Krebstherapien schlechter vertragen werden.

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.

Krebsdiäten

Vor jeder Diät oder einer größeren Ernährungsumstellung sollte eine Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen, um Risiken zu vermeiden und die Therapie bestmöglich zu unterstützen. Es gibt derzeit keine wissenschaftlichen Belege für eine spezielle Diät, die bei Prostatakrebs hilft. Im Gegenteil werden mehrere sog. Krebsdiäten von Experten als nutzlos und oft sogar schädlich eingestuft.

Eine Fastenkur (sog. Nulldiät) entzieht dem Körper Energie, die für eine gute Verträglichkeit der Krebsbehandlung sowie zur Stabilisierung des Gesundheitszustands und der Immunabwehr notwendig ist.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden, um Risiken wie einer Überdosierung oder Wechselwirkung mit Medikamenten vorzubeugen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Vitamine und Mineralstoffe am besten über natürliche Lebensmittel aufgenommen werden.

Praxistipps

- Ausführliche Informationen 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 > Wissen > 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 (A–Z) > E > Ernährung bei Krebs suchen.
- Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern auch der Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte sowie Sport und regelmäßige Bewegung. Näheres unter Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub.

Wer hilft weiter?

Ansprechpartner sind der behandelnde Arzt und die Krankenkassen.

Verwandte Links

Prostatakrebs

Prostatakrebs > Behandlung

Prostatakrebs > Schwerbehinderung

Prostatakrebs > Reha und Nachsorge

Prostatakrebs > Früherkennung und Vorsorge

Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel

Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub

Prostatakrebs > Beruf und Rente

Psychoonkologie

Haarausfall bei Chemotherapie

Prostatakrebs > Pflege

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg