

## Prostatakrebs > Ernährung

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Eine Diät, die Prostatakrebs heilt, gibt es nicht. Grundsätzlich ist eine vollwertige, fleischarme Ernährung zu empfehlen. Wichtig ist in jedem Fall, die Ernährung mit den zuständigen Ärzten abzusprechen.

### 2. Grundsätzliches

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass "gesunde" Ernährung positiv auf jeden Organismus wirkt, ganz gleich, ob er an Krebs erkrankt ist oder nicht. 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 Flüssigwürze. 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, Rotwein ist Weißwein vorzuziehen.
- **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.

### 3. Ernährung bei Tumorkachexie

Für **Patienten mit Tumorkachexie** (Abbau von Fett- und Muskelmasse) sind jedoch andere Richtlinien maßgeblich. Hier sollte eine individuelle Ernährungsberatung und -therapie in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Auch ist die jeweilige Situation des Patienten zu berücksichtigen, möglicherweise gelten vor, während und nach der Behandlung unterschiedliche Ernährungsempfehlungen.

### 4. Krebsdiäten

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

- Es gibt mehrere sog. **Krebsdiäten**, die nutzlos und oft sogar schädlich sind. Ein Tumor kann sich zwar während der Diät zurückbilden, aber er vergrößert sich bei normaler Ernährung wieder.
- 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.
- Bewiesen sind dagegen die gesundheitsfördernden und krebsverhindernden Wirkungen von Obst, Gemüse und fettarmer Vollwerternährung (siehe oben).
- **Kohl** sorten scheinen gegen Tumorerkrankungen zu schützen, also z.B. Weißkohl und Brokkoli.
- **Krebserregende Stoffe** sind absolut zu meiden: Bekannt sind z.B. Nitrat, Tabakrauch oder Stoffe, die beim Grillen von Fleisch über dem offenen Feuer entstehen können.

### 5. Praxistipps

- Ausführliche Informationen zum Thema bietet die Broschüre "Ernährung bei Krebs" der Deutschen Krebshilfe. Diese kann unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) > [Informieren](#) > [Infomaterial bestellen](#) bestellt oder

heruntergeladen werden.

- 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](#))

## 6. Wer hilft weiter?

Tipps zur Ernährung bei Krebs geben insbesondere Ernährungsberatungsstellen. Entsprechende Adressen sind bei den [Krankenkassen](#) erhältlich.

## 7. Verwandte Links

[Ratgeber Prostatakrebs](#)

[Prostatakrebs](#)

[Prostatakrebs > Allgemeines](#)

[Prostatakrebs > Behandlung](#)

[Haarausfall bei Chemotherapie](#)

[Prostatakrebs > Pflege](#)