

## Prostaatkanker en voeding

### Prostaatkanker en voeding

Het is nog steeds onduidelijk of er een relatie is tussen voeding en prostaatkanker. In de lekenpers wordt veel geschreven over bepaalde bestanddelen die het ontstaan van prostaatkanker zouden voorkomen. Tevens wordt dit ook in verband gebracht met een vertraging van het groeiproces indien prostaatkanker is vastgesteld. Tot op heden bestaat er geen wetenschappelijk bewijs dat voeding een directe relatie heeft op prostaatkanker. Wel zijn er bij algemene bevolkingsonderzoeken een aantal trends zichtbaar.

Er zijn 2 diëten welke mogelijk een gunstige invloed hebben tegen het ontstaan van prostaatkanker. Het ene dieet is het Japanse dieet, welke rijk is in groene thee, soja, groenten en vis en laag is in calorieën en vet. Het andere dieet is het Middellandse Zee dieet, waarbij groente, fruit, knoflook, tomaten, rode wijn, olijfolie en vis wordt gebruikt. Bij beide diëten wordt weinig rood vlees gebruikt.

Met name volgend uit deze 2 diëten volgt een willekeurige opsomming van voedingsbestanddelen:

- Tomaten: geen verse tomaten maar bewerkte, zoals gekookt of gebakken. Hierbij komen lycopenen vrij.
- Groene thee: rijk aan antioxidanten.
- Rode wijn: maximaal 2 eenheden per dag, rijk aan antioxidanten.
- Granaatappelsap: rijk aan antioxidanten.
- Voedingssupplement selenium 50 – 80 microgram per dag (ook aanwezig in paranoten).

Vermijd een overdaad aan rood vlees, dierlijke vetten en calcium. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium: 800 mg per dag, vanaf 2000 mg kan teveel zijn.

Een verstandig en uitgebalanceerd dieet blijft gezond. Elk voedingsbestanddeel welke in overmaat wordt genomen kan dit verstoren. Overleg met uw behandelend arts als u twijfelt over uw dieet.

Naast een dieet is regelmatig lichamelijke oefeningen ook positief voor het genezingsproces.

Momenteel lopen langdurige wetenschappelijke onderzoeken om de invloed van voeding op prostaatkanker te bevestigen dan wel ontkennen. Mogelijk zijn deze resultaten over een paar jaar bekend. Indien er al invloed is, zal deze waarschijnlijk vrij bescheiden zijn.

Voor meer informatie zie de website van KWF: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)  
(<http://www.kwfkankerbestrijding.nl/>)

Meer lezen over urologie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Urologie](https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie>)