



Urologische Gemeinschaftspraxis

Dr. Horst Hohmuth • Dr. Ralf Gnann

Ernährungsempfehlung zur Risikoreduktion einer Prostataerkrankung

- Essen Sie regelmäßig, aber **nicht übermäßig** (am Abend wenig- dinner-cancelling)!
- Versuchen Sie Ihr **Normalgewicht** zu erreichen bzw zu halten (BMI < 25)
(Berechnung auf www.uropraxis-ulm.de unter Selbsttest im BMI-Kalkulator!)
- Treiben Sie **regelmäßig Sport** (3x pro Woche mindesten 30 min Ausdauer)!
- Essen Sie **2x Fisch pro Woche** (Omega3-Fettsäuren)!
- Essen Sie möglichst **ungesättigte Fettsäuren** (z.B. **Olivenöl** oder Rapsöl)
- **Verbannen Sie Butter und Schmalz** aus Ihrer Küche !
- Essen Sie regelmäßig **Brokkoli** (Isoflavonoide)!
- Wenig **rotes Fleisch** ! (kein Tartar, rohes Steak)
- Nehmen Sie **Soja** Produkte (Milch, Flocken) zu sich oder essen Sie **Tofu** !
- 2-3 x /Woche gekochte **Tomatensaucen** (Lycopin) -die rohe Tomate bringt nichts!
- Geniessen Sie **Knoblauch** und Schalotten (Sulfide)!
- **Kürbiskerne** regelmäßig ins Müsli geben (β-Sitosterin)!
- Verzehren Sie regelmäßig **Granatapfel** (Polyphenole) !
- tgl **400 IE Vit. E** (ersatzweise 1 EL Weizenkeimöl)
- Trinken Sie ruhig am Abend **1 Glas Rotwein** (Resveratrol) .
- Nehmen Sie bei erhöhtem Karzinomrisiko **tgl 50 – 100 mcg Selen** zu sich !

Unsere Empfehlungen beruhen auf gesicherten wissenschaftlichen Studien und senken nachweislich das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken. Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Ernährungsberatung bzw. im Internet auf unserer Informationsseite www.prostatadiaet.de!

Urologische Gemeinschaftspraxis Dr Hohmuth – Dr. Gnann

Olgastr.139 89073 Ulm tel 0731-92284-0

:

:

www.uropraxis-ulm.de

www.prostatadiaet.de