

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΣΑΣ



Ο καρκίνος του προστάτη είναι από τις πιο συχνές μορφές καρκίνου που εμφανίζονται στους άνδρες. Οι παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εμφάνιση αυτού του καρκίνου είναι παράγοντες που δε μπορούμε να αλλάξουμε όπως η εθνικότητα, η ηλικία και γενετικοί παράγοντες αλλά και παράγοντες, που επηρεάζουν σε κάποιο βαθμό, και μπορούν να τροποποιηθούν όπως είναι η διατροφή.

Αν και δεν έχει ξεκαθαριστεί πλήρως ο ρόλος της διατροφής στην εκδήλωση του συγκεκριμένου καρκίνου, υπάρχουν μελέτες που περιγράφουν το ρόλο συγκεκριμένων διαιτητικών παραγόντων.

- ✓ **Διατηρείστε ένα σωστό σωματικό βάρος.** Οι μελέτες δείχνουν ότι οι παχύσαρκοι άνδρες (Δείκτης Μάζας Σώματος άνω του 30) έχουν περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν. Μάλιστα, όταν η νόσος έχει εμφανιστεί οι παχύσαρκοι ασθενείς έχουν χειρότερη πρόγνωση από τους ασθενείς με φυσιολογικό βάρος.
- ✓ **Καταναλώστε περισσότερο φυτικά παρά ζωικά λιπαρά.** Περιορίστε την κατανάλωση ζωικών λιπαρών καθώς υπάρχουν μελέτες που δείχνουν μια συσχέτιση μεταξύ αυξημένης κατανάλωσης ζωικών λιπαρών και καρκίνου του προστάτη. Για παράδειγμα μειώστε την κατανάλωση βουτύρου και αντικαταστήστε το με ελαιόλαδο.

- ✓ **Μειώστε την κατανάλωση επεξεργασμένου και κόκκινου κρέατος.** Κάποιες μελέτες δείχνουν ότι η υψηλή κατανάλωση κρέατος (πάνω από 5 μερίδες/εβδομάδα),ιδιαίτερα του ψημένου στα κάρβουνα και του επεξεργασμένου, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη. Αντικαταστήστε το κόκκινο και το επεξεργασμένο κρέας με ψάρι, θαλασσινά, κοτόπουλο, κουνέλι.
- ✓ **Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα.** Τα ω-3 λιπαρά οξέα υπάρχουν στα λιπαρά ψάρια (π.χ. στο σολομό , στις σαρδέλες), στα καρύδια και στην αντράκλα. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων μπορεί να συμβάλλει προληπτικά κατά του καρκίνου του προστάτη, αλλά το όφελος δεν είναι ακόμη ξεκάθαρο καθώς το γενετικό προφίλ των ατόμων φαίνεται να επηρεάζει το αποτέλεσμα.
- ✓ **Αγαπήστε τα φρούτα και τα λαχανικά.** Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Να έχετε ποικιλία στα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνετε.
- ✓ **Επιλέξτε σταυρανή λαχανικά όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, η λαχανίδα, το κραμπολάχανο, το σινάπι κ.α.** Τα σταυρανή λόγω των φυτοχημικών καθώς και άλλων ουσιών που περιέχουν, φαίνεται να διαδραματίζουν προστατευτικό ρόλο κατά του καρκίνου του προστάτη όταν καταναλώνονται πάνω από 5 φορές την εβδομάδα.
- ✓ **Αναζητήστε το λυκοπένιο,** το οποίο είναι είναι ένα καροτενοειδές που βρίσκεται κυρίως στις ντομάτες αλλά και το καρπούζι. Πολυάριθμες μελέτες δείχνουν ότι η μεγάλη κατανάλωση τροφών (σε αντίθεση με τη χαμηλή) που περιέχουν λυκοπένιο μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη. Μάλιστα πρέπει να σημειωθεί, ότι στις μαγειρεμένες ντομάτες και στα προϊόντα τους (π.χ. σάλτσα) η συγκέντρωση και η απορρόφηση του λυκοπενίου είναι μεγαλύτερη.
- ✓ **Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα.** Θα πρέπει να έχετε 30 λεπτά ήπιας φυσικής δραστηριότητας τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.