

---

## Ernährung bei Prostata-CA

---

Stand: Juni 2018

**Empfehlenswert:**

Gemüse, Kräuter, Obst, Pflanzenkost (mindestens 5 Portionen täglich); Bioware bevorzugen!

alle Kohlsorten:

Rosenkohl, Brokkoli (besonders auch der Strunk, frisch zermahlene Brokkolisamen), Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola

Hülsenfrüchte: Soja, Bohnen, Linsen

Vollwertprodukte: Vollkorn-Getreideprodukte, Pellkartoffeln

Grüner Tee, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebeln, Äpfel, Beeren, Chilli, blaue Trauben, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (v.a. getrocknete)

Tomaten, besser erhitzt und mit etwas Öl (30mg Lycopin sind in ca. 300 ml Tomatensaft oder 50 g Tomatenmark enthalten – frische Tomaten enthalten nur 5 mg pro 100g); Tomatenmark auch als Brotaufstrich verwenden

Gelbwurz (Kurkumin) zum Würzen

Granatapfel als Frucht, Saft oder Elixier (auf Polyphenolgehalt achten, mind. 500 mg/Tag)

Milchsäurehaltige Nahrungsmittel/Getränke, z.B. Kanne Brottrunk, Sauerkraut, Sauerkrautsaft, milchsauer eingelegtes Gemüse oder Gemüsesäfte

Omega-3-Fettsäuren (z. B. in frischem Leinöl, Hanf-Samen, Chia-Samen oder Kaltwasserfisch, Lachs, Hering, Sardinen) in moderaten Mengen konsumieren; täglich 2 Esslöffel frisch vermahlene Leinsamen oder 1 Handvoll Walnüsse

Empfehlenswerte Öle: Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Granatapfelsamenöl

**Was Sie meiden bzw. nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollten:**

Alkohol (max. 20g/Tag, Bio-Rotwein bevorzugen), rotes Fleisch, tierische Fette (auch Milch, Milchprodukte, Käse), Zucker, Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (Margarine, Mayonnaise, aber auch Maiskeim-, Soja-, Erdnuss- und Traubenkernöl)

Bei Fragen zum Thema „Ernährung bei Prostata-Ca“ wenden Sie sich darüber hinaus gerne an den Ärztlichen Beratungsdienst der GfBK.

**Literatur:**

Ludwig Manfred Jacob, Prostatakrebs-Kompass, nutricaMEDia  
György Irmey, 110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs, Haug Verlag  
Richard Beliveau / Denis Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren, Kösel Verlag  
GfBK-Info Prostatakrebs, [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)