

PROSTAATPROBLEMEN



PROSTAATPROBLEMEN

de beschermende mogelijkheden van voeding en kruiden.

Circa 70% van alle mannen tussen 40 en 70 jaar heeft symptomen die behoren bij een vergrote prostaat. Aangezien de prostaat tegen de blaas ligt en de urinebuis omsluit, zijn de eerste symptomen van prostaatvergroting: een veelvuldige aandrang tot urineren, een minder krachtige urinestraal en het onvolledig legen van de blaas. Prostaatvergroting ontstaat onder invloed van het mannelijk geslachtshormoon testosteron. De actieve vorm van dit hormoon, dihydrotestosteron (DHT), wordt in verband gebracht met de groei van prostaatweefsel.

Door aanpassing van het voedingspatroon en inname van bepaalde voedingsstoffen en kruiden, kan prostaatzwelling tegengegaan worden en het risico van prostaatontsteking verminderd worden.

Voedingsadvies

Naast voldoende (water) drinken en lichaamsbeweging, is het verstandig zo veel mogelijk verzadigde vetten uit de voeding weg te laten. Deze vetten zitten voornamelijk in vlees en zuivelproducten. Verzadigde vetten verstoren de aanmaak van bepaalde hormoonachtige stoffen (prostaglandinen) en bevorderen daardoor het ontstaan van ontstekingen. Voeding, rijk aan meervoudig onverzadigde vetten, zal dat juist tegengaan. Meervoudig onverzadigde vetten zitten vooral in koudgeperste plantaardige oliën.

Voedingsstoffen en kruiden

De normale hormoonhuishouding is van vele voedingsfactoren afhankelijk. Daarom wordt altijd een hooggedoseerd multi-vitamine/mineralenpreparaat aanbevolen als basis. Daarnaast is er een aantal voedingsstoffen en kruiden om prostaatzwelling direct tegen te gaan en het risico van prostaatontsteking te verminderen. Een goed prostaatbeschermend supplement bevat in ieder geval een combinatie van de volgende ingrediënten:

Saw palmetto (dwergpalm)

De dwergpalm (*Serenoa repens*, Eng: saw palmetto) groeit in West-Indië en Colombia. De

gedroogde bessen van deze plant zijn rijk aan bepaalde vetzuren, zink en de zogenaamde fytosterolen (waaronder bèta-sitosterol). Deze zijn in staat om de vorming van DHT uit testosteron te verhinderen en de uitscheiding ervan te bevorderen.

Bèta-sitosterol heeft daarnaast cholesterolverlagende eigenschappen, waardoor doorbloedingsstoornissen rond de prostaat voorkomen kunnen worden. De werkzame bestanddelen beschermen in feite op diverse manieren tegen prostaatzwellingen.

Cactusbloem

Gedroogde cactusbloemen (*Opuntia ficus-indica*) worden in landen rond de Middellandse zee en in Mexico traditioneel gebruikt ter voorkoming van prostaatproblemen. De werkzame stoffen in deze plant werken als anti-oxidant en beschermen zo het lichaam.

Lycopen

Een andere voedingsstof, lycopen, die onder andere veel voorkomt in tomaten, blijkt volgens diverse wetenschappelijke onderzoeken eveneens een beschermende werking te hebben (inname minimaal 4 mg). Mannen met prostaatontsteking hebben veel lagere lycopen gehalten in de prostaat. Vooral de anti-oxidatieve eigenschappen van lycopen blijken de prostaat te beschermen.

Zink

De prostaat bevat de hoogste concentratie zink in het menselijk lichaam. Volgens wetenschappelijk onderzoek hebben mannen met een vergrote prostaat een lage zinkstatus. Doordat de prostaatvloeistof veel zink bevat, raakt het lichaam bij elke zaadlozing veel zink kwijt. Zink is onmisbaar voor een goede prostaglandineaanmaak, is onderdeel van veel enzymreacties in het lichaam en heeft onder andere een remmende werking op het ontstaan van het al eerder genoemde DHT.

Selenium

Het zware metaal cadmium is één van de meest uitgesproken veroorzakers van prostaatkanker;

het wordt vaak in verhoogde concentraties aangetroffen in de prostaat bij mannen met prostaatvergroting. Vooral mensen die roken krijgen veel cadmium binnen. Het mineraal selenium, dat erg weinig in onze voeding voorkomt, is de voornaamste antagonist van cadmium. Selenium kan (evenals zink overigens) de werking van cadmium blokkeren en de uitscheiding ervan bevorderen.

Selenium is, in algemene zin, in ons lichaam belangrijk voor het goed functioneren van het immuunsysteem.

Vitamine D

Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van direct zonlicht (UV-licht). Naast de belangrijke rol van deze vitamine voor het skelet, heeft een aantal studies aangetoond dat een lage hoeveelheid vitamine D in het lichaam gepaard gaat met een hogere kans op het ontwikkelen van prostaatkanker. Vitamine D is belangrijk voor een normale deling van cellen. Omdat tekorten aan vitamine D in Nederland (en elders) vaak voorkomen, is het aan te bevelen extra vitamine D te gebruiken om een tekort te voorkomen. Bij een tekort dient minimaal 50 µg gedurende enige tijd te worden gegeven.

In de praktijk blijkt dit soms te weinig te zijn en is een individuele vitamine D bepaling aan te raden.

Samenvatting en advies

Prostaatvergroting komt veelvuldig voor bij ouder wordende mannen. Bepaalde voedingsstoffen hebben een positieve invloed op het tegengaan van prostaatzwelling. Een breed samengesteld multi-vitaminen/mineralenpreparaat kan eventuele voedingstekorten tegengaan. Daarnaast wordt inname van een combinatie van saw palmetto (zaagpalm) en verschillende stoffen met anti-oxidatieve werking, zoals lycopene, cactusbloem en selenium aangeraden. Ook vitamine D is belangrijk voor de prostaat. Een aantal studies toont aan dat een lage hoeveelheid vitamine D in het lichaam in relatie staat tot een hogere kans op het ontwikkelen van prostaatkanker. Vitamine D tekorten komen in ons land veelvuldig voor.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C016391