

Vergrößerung der Prostata

Die Prostata (Vorsteherdrüse) erzeugt die Samenflüssigkeit, das Transport- und Nährmedium für die Spermien. Die Vergrößerung der Prostata, die in der gutartigen Ausprägung als benigne Hyperplasie bezeichnet wird, ist eine Erkrankung, die bei Männern über 50 beginnt und mit zunehmendem Alter sehr häufig ist. Als Ursache werden eine verminderte Testosteronbildung und damit eine Verschiebung des Testosteron-Östrogen-Verhältnisses diskutiert. Drei Viertel der Männer um die 70 Jahre leiden unter einer Vergrößerung. Weil die Prostata die Öffnung der Harnröhre umschließt, durch die der Urin die Blase verlässt, behindert eine Vergrößerung den Harnfluss. Dies führt zu lästigen Beschwerden wie häufigem und auch nächtlichem Harndrang, einem abgeschwächten Harnstrahl und der Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren. Unbehandelt schreitet die Erkrankung fort und es kommt vermehrt zu Harnwegsinfekten oder Blasensteinen. Da eine Vergrößerung der Prostata in seltenen Fällen die Folge eines Prostatakarzinoms sein kann, müssen die Symptome ärztlich abgeklärt werden.

Ernährungsempfehlungen

Dank einiger neuer Untersuchungen kann der Einfluss von Ernährungs- und Lebensstilfaktoren auf das Risiko einer gutartigen Prostatavergrößerung recht gut abgeschätzt werden.

- Sehr empfehlenswert ist eine Omega-6-arme Ernährung mit viel Gemüse und Früchten sowie wenig Alkohol.
- Pflanzliche Sterole (vor allem β -Sitosterol), z.B. aus Kürbiskernen oder Sägepalmmfrüchten, können dazu beitragen, die Vergrößerung der Prostata zurückzubilden oder zu verlangsamen.
 - Kürbiskerne sind im deutschsprachigen Raum bei Prostatabeschwerden sehr populär. Es gibt nur eine größere Studie, die allerdings eine deutlich positive Wirkung der Kürbiskerne zeigte.
 - Der Extrakt aus Beeren der Sägepalme ist momentan das am besten untersuchte Pflanzenmittel zur Vorbeugung und Behandlung einer gutartigen Prostatavergrößerung. Die typischen Symptome können damit gelindert werden, auch wenn nicht alle Studien einheitliche Ergebnisse zeigen. Der Sägepalmenextrakt hat eine entzündungshemmende, antiöstrogene, antiödematöse Wirkung und hemmt auch das Enzym 5- α -Reduktase, das für die Umwandlung von Testosteron in das biologisch aktivere Dihydrotestosteron sorgt.
- Auch Brennnessel-Extrakt hat eine gut nachgewiesene Wirkung. In einer Vergleichsstudie schnitt das Pflanzen-Präparat besser ab, als das in der klassischen Medizin eingesetzte Finasterid.
- Die zurzeit zur Verfügung stehenden Daten zeigen für eine vorbeugende Supplementierung mit Zink, Omega-3-Fettsäuren oder Kalzium keinen zusätzlichen Nutzen. Dies obwohl die Zinkkonzentration in der Prostata natürlicherweise sehr hoch ist und bei einer Prostatavergrößerung erniedrigte Zinkspiegel gemessen werden.

Besondere Hinweise

- Chronische Cadmiumbelastungen (z.B. bei Rauchern) können zur Vergrößerung der Prostata beitragen.
- Sportliche Betätigung und das Vermeiden von Übergewicht reduzieren das Risiko signifikant.

Nährstoffempfehlungen bei Vergrößerung der Prostata

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Lycopin	15–30 mg	hemmt das Fortschreiten der Prostatavergrößerung; reduziert das PSA (Prostata-spezifisches Antigen; erhöht bei Prostatavergrößerungen und -krebs)
β -Sitosterol	60 mg	in Kürbiskernen, Sägepalmfrüchten, nicht raffinierten Pflanzenölen, Brennnesseln enthalten

Laboruntersuchungen

- Prostata-spezifisches Antigen (PSA) zum Ausschluss eines Prostatakarzinoms
- Schwermetall-Screening