

**Przerost prostaty to powiększenie gruczołu krokowego na skutek namnażania się komórek. Zmiany występują u około połowy mężczyzn po 50 roku życia i aż u 90% po 80 roku życia.**

Powiększająca się prostata powoduje ucisk na sterczową część cewki moczowej, w efekcie czego dochodzi do zaburzenia czynności fizjologicznych związanych z oddawaniem moczu i powstawania powikłań układu moczowo-płciowego.

### **ZASADY ŻYWIENIOWE PRZY PRZEPROŚCIE PROSTATY**

#### **Dieta powinna zawierać:**

- ✓ **5 porcji warzyw i owoców** (znacznie więcej warzyw niż owoców - 4:1)
- ✓ **dobrej jakości tłuszcze** bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (ryby, jaja, oleje roślinne, nasiona chia, siemię lniane) oraz jednonienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek)
- ✓ **pełnoziarniste produkty zbożowe,**
- ✓ **Cynk** (wspomaga prawidłową pracę prostaty) - pestki dyni, jaja, mięso, kasza gryczana, ryby, nasiona słonecznika
- ✓ **Likopen** (silny antyoksydant) - pomidory, czerwone grejpfruty, arbuzy, dzika róża; Likopen jest dobrze rozpuszczalny w tłuszczach - warto dodać do niego oliwy lub oleju
- ✓ **Produkty bogate w witaminę D** - działa na cały organizm, bierze udział w syntezie testosteronu; Dobrym źródłem witaminy D są jaja, ryby mięso
- ✓ **Produkty bogate w witaminy z grupy B** - biorą udział w syntezie testosteronu; Źródłem witamin z grupy B są: pestki dyni, kasze, otręby, płatki owsiane, jaja, fasola, nabiał
- ✓ **Diindometan (DIM)** - związek, który zmniejsza rozrost prostaty i chroni przed rakiem; DIM występuje w roślinach krzyżowych, tj. brokuły, brukselka, kapusta

#### **Dieta przy przeroście prostaty nie powinna zawierać:**

- ✗ produktów wysokoprzetworzonych (dań gotowych w proszku, słodkich i słonych przekąsek, wyrobów cukierniczych)
- ✗ słodkich napojów, słodkich przetworów mlecznych
- ✗ produktów z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego
- ✗ tłustych mięs i przetworów mięsnych (pasztetów, pasztetowej, parówek, salami itp.)
- ✗ utwardzonych tłuszczów roślinnych (olej palmowy)
- ✗ alkoholu

**JADŁOSPIS PRZY PRZEROŚCIE PROSTATY**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	pieczywo z jajkiem i rzodkiewką, sałatka: rukola, pomidory, pestki dyni, oliwa, zioła	kefir	gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki	sałatka - pomidory, sałata rzymska, rzodkiewka, jogurt grecki, zioła	twarożek, pieczywo, sałatka z pomidorów i cebuli
II	pieczywo z szynką, sałata, pomidor, papryka	jogurt naturalny z żurawiną i pestkami dyni	pstrąg pieczony, surówka z kapusty	sok pomidorowy	sałatka brokułowa z jajkiem
III	jajecznica z pomidorami, pieczywo	porcja orzechów włoskich	pieczone mięso drobiowe, kasza bulgur, brokuły	gotowany kalafior	ryba po grecku

**BIBLIOGRAFIA**

1. Zhening FWW, et al. Multiple therapeutic and preventive effects of 3,3'-diindolylmethane on cancers including prostate cancer and high grade prostatic intraepithelial neoplasia. *J Biomed Res.* 2014;28(5):339-348.
2. Starownik R. i wsp. Łagodny rozrost stercza – częsty problem mężczyzn po 50 roku życia. *Medycyna Rodzinna* 2003;1:38-43.