



# Urologische Gemeinschaftspraxis

Dr. Horst Hohmuth • Dr. Ralf Gnann

## Ernährungsempfehlung zur Risikoreduktion einer Prostataerkrankung

- Essen Sie regelmäßig, aber **nicht übermäßig** (am Abend wenig- dinner-cancelling)!
- Versuchen Sie Ihr **Normalgewicht** zu erreichen bzw zu halten (BMI < 25)  
(Berechnung auf [www.uropraxis-ulm.de](http://www.uropraxis-ulm.de) unter Selbsttest im BMI-Kalkulator!)
- Treiben Sie **regelmäßig Sport** (3x pro Woche mindesten 30 min Ausdauer)!
- Essen Sie **2x Fisch pro Woche** ( Omega3-Fettsäuren)!
- Essen Sie möglichst **ungesättigte Fettsäuren** (z.B. **Olivenöl** oder Rapsöl)
- **Verbannen Sie Butter und Schmalz** aus Ihrer Küche !
- Essen Sie regelmäßig **Brokkoli** (Isoflavonoide)!
- Wenig **rotes Fleisch** ! (kein Tartar, rohes Steak)
- Nehmen Sie **Soja** Produkte (Milch, Flocken) zu sich oder essen Sie **Tofu** !
- 2-3 x /Woche gekochte **Tomatensaucen** (Lycopin) -die rohe Tomate bringt nichts!
- Geniessen Sie **Knoblauch** und Schalotten (Sulfide)!
- **Kürbiskerne** regelmäßig ins Müsli geben (β-Sitosterin)!
- Verzehren Sie regelmäßig **Granatapfel** (Polyphenole) !
- tgl **400 IE Vit. E** (ersatzweise 1 EL Weizenkeimöl)
- Trinken Sie ruhig am Abend **1 Glas Rotwein** (Resveratrol) .
- Nehmen Sie bei erhöhtem Karzinomrisiko **tgl 50 – 100 mcg Selen** zu sich !

Unsere Empfehlungen beruhen auf gesicherten wissenschaftlichen Studien und senken nachweislich das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken. Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Ernährungsberatung bzw. im Internet auf unserer Informationsseite [www.prostatadiaet.de](http://www.prostatadiaet.de)!

**Urologische Gemeinschaftspraxis Dr Hohmuth – Dr. Gnann**

Olgastr.139 89073 Ulm tel 0731-92284-0

:

:

[www.uropraxis-ulm.de](http://www.uropraxis-ulm.de)

[www.prostatadiaet.de](http://www.prostatadiaet.de)