Ludwig Manfred Jacob
Prostatakrebs-Kompass

Reading excerpt

Prostatakrebs-Kompass
of Ludwig Manfred Jacob
Publisher: NutricaMEDia

http://www.narayana-verlag.com/b17981

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

4. Ernährung bei Prostatakrebs

Zwar liegt einer Prostatakrebs-Erkrankung eine genetische Disposition zugrunde, doch können wir doch durch unsere Ernährung und Lebensweise die Ausprägung unserer Gene positiv oder auch negativ beeinflussen. Dies zeigen z. B. klinische Studien der Arbeitsgruppe um Prof. Dean Ornish. (Sein Ansatz in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist wissenschaftlich so gut untermauert und wirkungsvoll, dass er von *Medicare,* der nicht gerade für Großzügigkeit bekannten öffentlichen US-Krankenversicherung, bezahlt wird.)

Dass die Ernährungsweise maßgeblich die Prostatakrebsmortalität beeinflusst, zeigt der Vergleich weltweiter Prostatakrebs-Sterberaten in Zusammenhang mit dem im jeweiligen Land über Jahrzehnte vorherrschenden Ernährungsmuster.

Weltweit korreliert das westliche Ernährungsmuster mit vielen Fleisch- und Milchprodukten sowie Zucker durchweg mit einer hohen Prostatakrebssterblichkeit, während das asiatische Ernährungsmuster auf Basis von Reis, Sojabohnen und Gemüse mit einer sehr niedrigen Mortalität einhergeht. Diese Überlebensvorteile der Asiaten verschwinden nach einer Migration in westliche Länder und der Übernahme eines westlichen Ernährungsmusters.

Große epidemiologische Studien zeigen, dass Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern ein um 40 % vermindertes Risiko haben, an Krebs zu erkranken. Insbesondere rotes Fleisch hat aufgrund verschiedener Inhaltsstoffe nachteilige Wirkungen auf unsere Gesundheit. So enthält es zum einen keine Ballaststoffe und andere Schutzfaktoren, dafür aber tierisches Protein, gesättigte Fettsäuren, entzündungsfördernde Arachidonsäure und prooxidative Spurenelemente wie Eisen und Kupfer. In verarbeitetem Zustand hat es zudem einen hohen Salzgehalt. Zum anderen entstehen bei der Zubereitung von Fleisch, insbesondere beim Braten, krebserregende Verbindungen wie heterozyklische Amine und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs) sowie AGEs. Nitrosamine und andere Nitrosoverbindungen, die Genmutationen fördern, entstehen auch ohne Braten nach dem Verzehr im Magen-Darm-Trakt.

Auch Milch stellt einen Risikofaktor für die Entwicklung von Prostatakrebs dar, denn ein hoher Verzehr von Milchprodukten führt u. a. zu erhöhten Blutspiegeln des Wachstumsfaktors IGF-1 und zu einer hohen Calciumaufnahme. Nicht nur die EPIC-Studie belegte, dass ein hoher Verzehr von Milchprotein und Calcium aus Milchprodukten und hohe Serumkonzentrationen an IGF-1 mit einem deutlich erhöhten Prostatakrebsrisiko einhergehen.

Vor allem die Kombination von tierischem Protein mit schnell im Blut anflutenden Kohlenhydraten wie Zucker und Weißmehl führt zu hohen Insulinausschüttungen, während gesättigte Fettsäuren eine Leberverfettung und Insulinresistenz fördern. Durch die Verfettung der Eingeweide und Leber entstehen Stoffwechselstörungen, die zu chronisch erhöhten Blutzucker-, Cholesterin-, Hormon-, Blutfett- und Aminosäurekonzentrationen, chronisch erhöhtem Insulin und IGF-1 und damit einer insgesamt proentzündlichen und tumorfördernden Stoffwechsellage führen.

Die Ergebnisse der Studien zu Fisch, Fischöl und Prostatakrebs sind widersprüchlich und erlauben keine klare Schlussfolgerung. Entscheidende Punkte für diese Widersprüchlichkeit sind die individuell unterschiedliche Stoffwechsellage, das gesamte Ernährungsmuster

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

sowie die Zubereitung. Omega-3-Fettsäuren können zu erhöhten Serumkonzentrationen dieser Fettsäuren, einer Reduktion der antioxidativen Kapazität und einer vermehrten Oxidation der empfindlichen Omega-3-Fettsäuren selbst führen. Daher sind Kurzzeitstudien meist erfolgreich, während Langzeitergebnisse eher enttäuschen. Im Blutkreislauf unter Anwesenheit von Hämoglobin, Eisen, Kupfer und freien Radikalen bei Überernährung, Übergewicht und Rauchen sind die empfindlichen Fettsäuren im besonderen Maße der Oxidation ausgesetzt. Unser Körper braucht zwar Omega-3-Fettsäuren, doch wenn die körpereigenen Antioxidantienpools erschöpft sind und Omega-3-Fettsäuren oxidieren oder sie falsch zubereitet werden (Räuchern, Braten, Grillen, langes Erhitzen), verlieren sie nicht nur ihren Nutzen, sondern werden stattdessen gesundheitsschädlich. Omega-3-Fettsäuren wirken vor allem im Rahmen einer sehr fettarmen Ernährung antientzündlich, weil die gleichzeitige Aufnahme von proentzündlichen Fettsäuren wie Arachidonsäure oder Omega-6-Fettsäuren antagonistisch wirkt. Auch die reichliche Aufnahme gesättigter Fettsäuren (Hauptquelle Milch- und Fleischerzeugnisse) fördert die Entstehung des Prostatakrebses.

4.1 Was ergeben klinische Studien zur Veränderung der Ernährungs- und Lebensweise?

Prostatakrebs-Patienten haben häufig einen starken Willen, ihren Gesundheitszustand aktiv durch Veränderungen ihrer Lebens- und Ernährungsweise zu verbessern. Darin liegt eine große Chance, nicht nur das Prostatakrebs-spezifische Leben deutlich zu verlängern, sondern die Lebensdauer und vor allem auch die Lebensqualität insgesamt zu erhöhen. Dieser Wille, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, ist vielleicht der wichtigste Faktor für ein langes Leben. Gesunde Ernährung und Lebensweise nicht als Last, sondern aus Freude am Leben. Das Gefühl der Selbständigkeit, Selbstverantwortung und eigenen Einflussmöglichkeit ist in sich ein wichtiger präventiver und wohl auch kurativer psychologischer Faktor, worauf auch die Arbeiten von Roland Grossarth-Maticek (Autonomietraining; Grossarth-Maticek, 2002) und Aaron Antonovsky (Salutogenese) hinweisen.

Ist die Entwicklung eines Prostatakarzinoms das Ergebnis von Genetik, Schicksal oder vor allem eines lebenslangen Ernährungsmusters? Gewiss kann einer Erkrankung eine genetische Disposition zugrunde liegen, doch über 70 % liegen in unserer Hand. Zwar verdoppelt die familiäre Vorbelastung für ein Prostatakarzinom in etwa das Erkrankungsrisiko, doch die Expression unserer Gene kann durch unsere Ernährung und Lebensweise positiv oder auch negativ verändert werden. Forscher um Dean Ornish von der *University of California* hatten in der viel beachteten GEMINAL-Pilotstudie (Ornish *et al.,* 2008a) 30 Männer mit Prostatakrebs rekrutiert. Diese mussten ihren Lebensstil radikal umstellen: Sie ernährten sich gesund, sehr fettarm und rein pflanzlich, nahmen Nahrungsergänzungsmittel, gingen 6 Tage pro Woche mindestens 30 Minuten spazieren, nahmen an Stress-Management-Kursen (Yoga, Atemübungen, Meditation, Visualisierungsübungen, progressive Muskelentspannung) und einmal in der Woche an einer gemeinsamen Gruppensitzung teil. Nur 10 % der täglichen Energiezufuhr wurden über Fett aufgenommen, täglich wurde Tofu und Soja verzehrt.

Die Mediziner entnahmen den Probanden sowohl vor als auch drei Monate nach dieser Intervention Biopsien der Prostata. In diesen konnten die Forscher Veränderungen der Expression für mehrere hundert Gene nachweisen. Für die Tumorbildung wichtige Gene wa-

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

7.4 Dr. Jacobs drei Ernährungsregeln

Die drei Ernährungsregeln sind als Wegweiser auf dem Dr. Jacobs Weg zu verstehen. Sie verkörpern die drei simplen, jedoch entscheidenden Grundregeln für eine erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung des Ernährungskonzeptes. Sie umfassen eine ausreichende **Hydrierung des Körpers (1. Regel)** sowie die Wichtigkeit des Verzehrs von möglichst wenig verarbeiteter, verträglicher und vollwertiger **Pflanzenkost (2. Regel).** Sowohl das Trinken von sauberem Wasser sowie Grün- und Kräutertees als auch der reichliche Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln sind für die Balance des Säure-Basen-Haushalts von Bedeutung. Der Begriff Pflanzenkost umfasst weit mehr als nur den Verzehr von Gemüse und Obst, denn er schließt auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Wurzelgemüse, Kräuter und Gewürze mit ein, die ebenfalls einen wichtigen Bestandteil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bilden. Eine farbenfrohe Kombination der verschiedenen Zutaten weckt nicht nur beim Anblick Freude und Appetit, sondern stellt auch eine ausgewogene Zufuhr von verschiedenen sekundären Pflanzen- und Basenstoffen sowie Vitaminen sicher.

Ein weiteres Augenmerk liegt auf der **Energie- und Vitalstoffdichte der Lebensmittel sowie deren Natrium- und Kaliumgehalt (3. Regel).** Die Energiedichte verhält sich meist konträr zur Vitalstoffdichte und ist bedeutend für das Verständnis, warum ein Dr. Jacobs Teller nicht gleichzusetzen ist mit Hungern oder einem Genuss-Verlust, sondern mit einer viel größeren Geschmacksvielfalt und sättigenden, voluminösen Portionen. Bei der Gestaltung des Speiseplans werden auch die insulinogenen Effekte bestimmter Nährstoffkombinationen (z. B. Fleisch oder Milchprotein und leicht verfügbare Kohlenhydrate) berücksichtigt. Reichliches, energiearmes Trinken und abwechslungsreiche Pflanzenkost stellen daher die Eckpfeiler der Ernährung auf dem Dr. Jacobs Weg dar.

Die drei Ernährungsregeln lauten:

1) **Trinke reichlich, regelmäßig, energiearm und gesund.**
2) **Iss dich satt mit Pflanzenkost in allen fünf Farben und achte auf die Verträglichkeit.**
3) **Wähle Lebensmittel mit niedriger Energie- und hoher Vitalstoffdichte sowie wenig Natrium und viel Kalium.**

Vereinfacht können diese drei Regeln konkret zusammengefasst werden:

Trinke täglich 2 Liter reines Wasser, Grün- oder Kräutertee!
Iss dich satt mit gering verarbeiteter, vielseitiger, verträglicher Pflanzenkost und meide möglichst tierische Lebensmittel, Zucker und Salz!

Im Folgenden werden die drei Ernährungsregeln, die als Richtlinie für die Beratung und die Unterstützung bei der Umsetzung der Ernährungsumstellung dienen sollen, näher dargestellt und erläutert. Besondere Beachtung finden anwendungsbezogene Punkte und die bereits beschriebene Einteilung der Lebensmittel in die vier Gruppen.

1) **Trinke reichlich, regelmäßig, energiearm und gesund.**

a) Über Trinkwasser kann man sich auf Dauer erhebliche Mengen an Schadstoffen zuführen, wie Kupfer aus den häufig verlegten Kupferleitungen und sogar Blei aus alten Wasserrohren, Nitrat, Chlor, etc. Am besten ist gefiltertes Wasser, bei dem Kei-

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

me und Metalle herausgefiltert, aber die Mineralstoffe noch erhalten sind (z. B. Karbonitfilter).

b) Mindestens 1,5-2 Liter am Tag trinken. Wer viel schwitzt, braucht mehr.

c) Wasser und ungesüßte oder mit Stevia gesüßte Kräutertees zum Durstlöschen.

d) Auf Süße möglichst verzichten. Wer es dennoch süß braucht, sollte energie- und zahnbewusst mit Stevia, Erythrit und Xylit süßen.

e) Säfte immer nur als Schorle mit zwei Teilen Wasser und einem Teil Saft (nur natur trübe, polyphenolreiche Säfte) trinken. Nicht in großen Mengen (max. 250 ml pro Tag, mit Wasser verdünnt auf 750 ml) trinken.

f) Der Körper gewöhnt sich an regelmäßiges Trinken (Wasser). Ist der Körper gut hy driert, signalisiert er schneller mit Durst, wenn ihm Wasser fehlt.

2) Iss dich satt mit Pflanzenkost in allen fünf Farben und achte auf die Verträglichkeit.

a) Iss dich satt! Eine gesunde Ernährung ist weit entfernt von Hungern und Askese. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl und Zubereitung kann man sich richtig satt „schlemmen" ohne Reue und wachsenden Bauchumfang. Die Lebensmittel sollten aus der **Kategorie 1 („so viel wie möglich")** der Dr. Jacobs Ernährungspyramide gewählt und vorwiegend mit Lebensmitteln aus der Kategorie 2 („moderat") er gänzt werden.

b) Pflanzen haben eine sehr hohe Vitalstoffdichte (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) und sind reich an Ballaststoffen. Gleichzeitig weisen sie in der Regel eine niedrige Nährstoffdichte auf. Es gibt mehr als **50 gängige Gemüse- und 30 Obstarten, 10 bekannte Hülsenfrüchte** sowie viele verschiedene Nüsse, Kräuter, Pilze und Gewürze zu entdecken! Je nach bisheriger Ernährung sollte der Pflanzen anteil in der Ernährung zu Beginn schrittweise erhöht werden, da sich der Verdau ungstrakt (auf die enthaltenen Ballaststoffe) umstellen muss.

c) Jeder Mensch ist individuell, so auch die **Verträglichkeit** von bestimmten Lebens mitteln. In Kapitel 7.4.2 (ab Seite 234) sind die vielen möglichen Unverträglich keiten wie z.B. Gluten-, Histamin-, Laktose- und Fruktoseintoleranz, Allergien und deren Symptome aufgelistet. Achten Sie darauf, was Ihnen wirklich gut tut oder eventuell schadet. Abwechslung im Speiseplan hilft, Unverträglichkeiten zu erken nen und zu vermeiden.

d) **Nicht jeder verträgt Rohkost** gleich gut, wobei gründliches Kauen die Verträglich keit verbessert. Rohes Gemüse und Obst sind gesund, weil durch Kochen und an dere Garmethoden Vitamine und Kalium verloren gehen. Beim kurzen Anbraten passiert dies kaum. Die Asiaten essen wenig Rohes. Sie können wie die Asiaten Gemüse auch in einer keramikbeschichteten Pfanne mit wenig Öl kurz anbraten oder dünsten. So bleiben die wertvollen Substanzen weitgehend erhalten, aber das Essen ist warm - vor allem im Winter eine Wohltat - und Keime werden abgetötet. Schonende Zubereitungsformen machen die Lebensmittel verdaulicher, ohne sie zu zerstören. Hülsenfrüchte sind roh unverträglich und müssen gut gekocht wer den. Obst-Rohkost bringt ihre eigenen Bakterien und Hefen mit sich, die nicht im mer gesund sind. Vor allem abends sollte man den Verzehr von rohem Obst,

Leseprobe von L. M. Jacob, „Prostatakrebs-Kompass“
Herausgeber: NutricaMEDia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ludwig Manfred Jacob

Prostatakrebs-Kompass

Prävention und komplementäre Therapie mit der richtigen Ernährungs- und Lebensweise

352 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com