Καρκίνος του προστάτη

Ο καρκίνος του προστάτη είναι μια νόσος σοβαρή αλλά όχι πάντοτε θανατηφόρος. Έχει αργή εξέλιξη και όσο πρωιμότερη είναι η διάγνωσή τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες ριζικής θεραπείας.

**Παράγοντες κινδύνου**

* Η προχωρημένη ηλικία.
* Το οικογενειακό ιστορικό.
* Η διατροφή πλούσια σε λιπαρά και η παχυσαρκία.
* Τα υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης.
* Η επαγγελματική έκθεση στο κάδμιο, η εργασία σε βιομηχανία ελαστικών και η ιονίζουσα ακτινοβολία.

**Σημεία & Συμπτώματα**  
  
Ο καρκίνος του προστάτη συχνά δεν συνοδεύεται από συμπτώματα στα πρώιμα στάδια. Για αυτό το λόγο, πολλές περιπτώσεις καρκίνου του προστάτη παραμένουν αδιάγνωστες μέχρι την εξάπλωση του καρκίνου, πέρα από την περιοχή του προστάτη. Όταν εμφανίζονται συμπτώματα, αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα: 

* Διαταραχές ούρησης (δυσουρία, αιματουρία, νυχτερινή συχνοουρία κ.α.).
* Επώδυνη εκσπερμάτωση.
* Ασαφής πόνος στην οσφύ, στα ισχία ή στο άνω μέρος των μηρών.
* Απώλεια όρεξης και βάρους.
* Επίμονος πόνος στα οστά.

**Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση**

Ο έλεγχος πρέπει να ξεκινά μεταξύ 40 και 50 χρονών.

Η έγκαιρη διάγνωση επιτυγχάνεται με τη μέτρηση του ειδικού προστατικού αντιγόνου (PSA) παράλληλα με δακτυλική εξέταση. Ο συνδυασμός αυτών των δύο εξετάσεων αρκεί για την κλινική διάγνωση, η οποία πρέπει να επιβεβαιώνεται με βιοψία του προστάτη.

Μείωσε τα λίπη στη διατροφή σου

**Στρατηγικές Πρόληψης που Σχετίχονται με τον Τρόπο Ζωής**  
  
Αν και ο καρκίνος του προστάτη δεν μπορεί να προληφθεί, εντούτοις μπορείτε να πάρετε τα κατάλληλα μέτρα ούτως ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε ή να επιβραδύνετε πιθανότατα την εξέλιξη της νόσου. Τα σημαντικότερα βήματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε υγιή τον προστάτη -όπως και το καλό επίπεδο της συνολικής σας υγείας- είναι να τρώτε σωστά, να παραμένετε σωματικά δραστήριος/α και να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό σας, ειδικά εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες κατά την ούρηση.

* Σωστή Διατροφή: Μειώστε την κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, δίνοντας έμφαση στα φρούτα, στα λαχανικά και στις φυτικές ίνες ολικής αλέσεως. Επιπλέον, προτιμήστε τροφές που είναι πλούσιες σε λυκοπένη, μια αντιοξειδωτική ουσία, όπως ωμές ή μαγειρεμένες ντομάτες, προϊόντα ντομάτας, γκρέιπ φρουτ και καρπούζι. Το σκόρδο και τα λαχανικά, όπως το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο και το κουνουπίδι έχουν επίσης αντικαρκινική δράση. Προστασία πιθανόν παρέχουν και τα προϊόντα σόγιας που περιέχουν ισοφλαβονοειδή και η βιταμίνη E.
* Συστηματική σωματική άσκηση: Η άσκηση δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει την κυκλοφορία και επιταχύνει την πέψη, λειτουργίες που διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου. Επιπλέον, η άσκηση βοηθά την πρόληψη της παχυσαρκίας, που και αυτή αποτελεί δυνητικό παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου. Τέλος, η τακτική άσκηση, τουλάχιστον 30’ τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ενδέχεται να ελαχιστοποιεί τα συμπτώματα και να ελαττώνει την πιθανότητα διόγκωσης του προστατικού αδένα ή της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη.

Μείωση χοληστερίνης

Μειώστε τα επίπεδα της  χοληστερόλης σας για να βοηθήσετε  στην πρόληψη παθήσεων όπως η καλοήθη  υπερπλασία του προστάτη ή του  λεγόμενου διογκωμένου προστάτη.

Κάπνισμα  
Το **κάπνισμα** είναι μία πολύ επιβλαβής συνήθεια. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να έχει πολλά οφέλη για τον οργανισμό,[ένα από τα οποία είναι και η μείωση της εμφάνισης του **καρκίνου** του προστάτη](http://holistic-greece.com/page/0/57/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%82/).

**Διατροφή για αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη**

Ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια - όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, ο τόνος  και η πέστροφα - περιέχουν ένα  λιπαρό οξύ που ονομάζεται ωμέγα-3, που έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο  καρκίνου του προστάτη. Προσπαθήστε να τα προσθέσετε μία ή δύο φορές τουλάχιστον  την εβδομάδα στη διατροφή σας.

Λιναρόσπορος  
Ο λιναρόσπορος είναι μία παραγνωρισμένη τροφή. [Στην περίπτωση του **καρκίνου** του προστάτη έχει αποδειχθεί ότι διατροφή πλούσια σε λιναρόσπορο μειώνει την πιθανότητα εμφάνισής του](http://holistic-greece.com/page/0/57/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%82/).

**Το σελήνιο και η βιταμίνη Ε**

Με αντικαρκινικές-αντιοξειδωτικές ιδιότητες οι δυο αυτές ουσίες, θα προστατέψουν τα κύτταρά σας. Το σελήνιο προστατεύει το εσωτερικό του κυττάρου, ενώ η βιταμίνη Ε, την κυτταρική μεμβράνη.

**Διαιτητικά λίπη**

Η αυξημένη κατανάλωση λιπαρών έχει συνδεθεί με την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του προστάτη. Επιβάλλεται σημαντική μείωση της πρόσληψής τους, δηλαδή των λιπαρών ζωικής προέλευσης και των υδρογονωμένων λιπαρών οξέων όπως φυτίνες και μαργαρίνες.

**Σόγια** Τα προϊόντα σόγια με «ζυμομένη» σόγια παρέχουν μεγαλύτερη ποσότητα βιοενεργών ισοφλαβονών που βοηθούν στην αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη.

**Λυκοπένιο** Βρίσκεται στις **ντομάτες και σε κόκκινα φρούτα και λαχανικά (όπως το καρπούζι και το βερύκοκο)**. Συστήνεται η πρόσληψη 2 μερίδων ½ κούπας κόκκινης σάλτσας από ντομάτες την εβδομάδα για την μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

**Ρόδι**  Σ**υστήνεται να περιέχεται ως μέρος μίας πλούσιας και ισορροπημένης διατροφής με στόχο την πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.**

**Πράσινο τσάι**  Συστήνεται η μέτρια (2-4 φλιτζάνια) κατανάλωση πράσινου τσαγιού την ημέρα, ειδικά σε άτομα σε κίνδυνο (ιστορικό, ηλικία κτλ) για ανάπτυξη καρκίνου του προστάτη.

Πρόληψη καρκίνου του μαστού

Συμβουλές για καλές πρακτικές για πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Η διατροφή μας πρέπει να αποτελείται από 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα σνακ

Δεν μένουμε νηστικοί πάνω από 3-4 ώρες

Κατά την διάρκεια της εβδομάδας η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών

Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά

**Επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους σε όλη τη διάρκεια της ζωής**

* Να είστε όσο το δυνατό πιο αδύνατοι χωρίς να είστε λιποβαρείς σε όλη σας τη ζωή.
* Αποφύγετε την υπερβολική πρόσληψη βάρους.
* Ασκηθείτε τακτικά και περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων και ποτών υψηλής θερμιδικής αξίας ώστε να διατηρήσετε το ιδανικό βάρος.

**Υιοθετείστε ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής**

* Οι ενήλικοι πρέπει να ενσωματώσουν στο πρόγραμμά τους τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά έντονη άσκηση την εβδομάδα
* Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ασκούνται για τουλάχιστον μία ώρα την μέρα, συμπεριλαμβάνοντας έντονη άσκηση τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.
* Περιορίστε τον καθιστικό τρόπο ζωής.

**Υιοθετείστε μία υγιεινή διατροφή, με έμφαση στις φυτικές τροφές**

* Επιλέξτε τρόφιμα και ποτά σε ποσότητες που βοηθούν την επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους σώματος.
* Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος και κόκκινου κρέατος.
* Να τρώτε τουλάχιστον 2,5 φλιτζάνια λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα.
* Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως αντί των επεξεργασμένων σιτηρών.

**Τι να καταναλώσεις και τι πρέπει να αποφύγεις**

**Κατανάλωσε:** λάχανο, μαρούλι, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών και κουνουπίδι άφοβα καθώς και όλα τα υπόλοιπα σκουρόχρωμα λαχανικούλια.

**Απόφυγε:** το κόκκινο κρέας, το λευκό και τα θαλασσινά. Φυσικά η δρ Φλιν δεν προτείνει να βγάλεις εντελώς το κρέας από τη διατροφή σου αλλά να το ελαττώσεις και να το αποφύγεις τουλάχιστον τις δύο πρώτες εβδομάδες της δίαιτας. Η ίδια τονίζει, ότι ιδανικά θα μπορούσες να γίνεις χορτοφάγος αφού κάθε θερμίδα που σπαταλάς στο κρέας, θα μπορούσε να καταναλωθεί τρώγοντας κάποιο λαχανικό που είναι καλύτερο στη μάχη κατά του καρκίνου.

**ΓΕΝΙΚΑ**

**Αλκοολούχα ποτά**

**Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.** Οι άντρες να μην πίνουν πάνω από 2 ποτά την ημέρα και οι γυναίκες να μην πίνουν πάνω από 1 ποτό την ημέρα.