

## **Prostatakarzinom**

Das Prostatakarzinom ist mit 25,4 % aller diagnostizierten Krebserkrankungen die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Bei den tödlich verlaufenden Tumorerkrankungen steht das Prostatakarzinom mit 16,1% an der 3.Stelle, betrachtet man alle Todesursachen an 7.Stelle der Statistik.

Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 69 Jahren.

40% der Männer haben prinzipiell ein erhöhtes Risiko ein Prostatakarzinom zu entwickeln, 10% werden ein Karzinom entwickeln, 3% sterben daran.

Der Hauptrisikofaktor ein Prostatakarzinom zu entwickeln ist das Alter und die Vererbung.

Damit haben wir eine Erkrankung, die mit einer erheblichen Belastung der Patienten einhergeht, und es besteht der Wunsch von Patient und Ärzteschaft diese Erkrankung wirksam zu behandeln und früh zu entdecken.

### **PSA Test – wer , wann und wie oft**

Mit Hilfe eines Bluttests kann man seit Jahren versuchen diese Tumorerkrankung früh zu diagnostizieren, doch dieser Test (PSA Test) ist nicht unumstritten.

Lange Zeit gab es Daten, die daraufhin deuteten, dass wir gerade mit Hilfe dieses Tests Tumorerkrankungen finden, die nie Probleme bereiten werden und damit sinnlose Therapien durchführen.

Die Fachgesellschaft der Urologen hat nun auf Grund guter Studienergebnisse zu folgender Empfehlung ausgesprochen:

- Männer ab dem 45. Lebensjahr sollten eine einmalige PSA Bestimmung angeboten bekommen.
- Abhängig von der Höhe des PSA Wertes sollten dann weitere Kontrollen empfohlen werden (max. Abstand zur nächsten Kontrolle 4 Jahre)
- Männer ab dem 70. Lebensjahr mit einem PSA < 1 ng/ml bedürfen keiner weiteren Kontrollen
- bei schweren Erkrankungen mit einer Einschränkung der Lebenserwartung sollte kein PSA Test durchgeführt werden

### **Biopsie**

- ab einem PSA Wert von 3 sollte eine Biopsie erfolgen. (wir empfehlen hier eine stereotaktische Prostatastanzbiopsie im Spezialzentrum)

Auf diese Weise kann ein Prostatakarzinom früh diagnostiziert werden und die Bösartigkeit eingeschätzt werden.

Heute wird nicht mehr jedes Prostatakarzinom behandelt, sondern eingeteilt in verschiedene Bösartigkeitsstufen, und ggf. nur beobachtet.

Sollten Sie auf Grund dieser Information eine PSA Bestimmung im Rahmen der Vorsorge wünschen oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns, oder vereinbaren einen Blutabnahmetermin.

**Ihr Praxisteam**

## **Wie kann man das Risiko der Entstehung eines Prostatakrebses vermindern?**

Bemühen Sie sich um eine ausgewogene Ernährung: Ein hoher Anteil von frischem Obst und Gemüse ist erstrebenswert, auf tierische Fette sowie rotes Fleisch sollten Sie eher verzichten. Achten Sie insbesondere darauf, frische Tomaten und Tomatenprodukte wie Saucen oder auch Ketchup in Ihre tägliche Ernährung mit aufzunehmen, da hier ein nachweislicher Effekt in der Vorbeugung des Prostatakarzinoms besteht.

Sie sollten ein normales Körpergewicht anstreben und sich regelmäßig körperlich betätigen. Aktuelle Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass dies bei der Vorbeugung des Prostatakrebses eine wesentliche Rolle spielt.

Granatapfelsaft und Rotwein (bis zu 4 Gläser pro Woche) verringern die Wahrscheinlichkeit an einem Prostatakrebs zu erkranken. Die tägliche Kalziumaufnahme sollte nicht zu hoch sein.

Vermeiden Sie also eine Ernährung die überwiegend auf Milchprodukten basiert. Verwenden Sie pflanzliche Öle, insbesondere Sonnenblumenöl, zum Kochen und bei der Zubereitung von Salaten, da das darin enthaltene Vitamin E ebenfalls nachweislich gegen Prostatakrebs wirksam ist.

Vermeiden Sie bekannte krebserregende Substanzen. Hierzu sollten Sie vor allem auf das Rauchen verzichten, da es Erbgutveränderungen bewirkt und damit die Krebsentstehung fördert.