

GEZONDE VOEDING BIJ PROSTAATPROBLEMEN

Er is geen zekere manier om prostaatkanker te voorkomen, maar u kunt in dieet en levensstijl keuzes maken die kunnen helpen prostaatkanker te voorkomen.

Er is veel bewijs uit onderzoek naar kanker dat dieet en voeding van groot belang zijn, niet alleen als een preventieve maatregel, maar ook om herstel te bevorderen. U kunt het risico van het ontwikkelen van prostaatkanker drastisch verminderen door het handhaven van een gezond dieet en te genieten van een goede voedzame voeding.

- Vermindering van dierlijk vet in uw dieet.
Studies tonen aan dat overtollig vet, vooral rood vlees en vetrijke zuivel, de groei van prostaatkanker stimuleert;
- Verhoog uw verse vis inname, voor de levering van Alpha Omega-3 vetzuren;
Twee tot drie maal per week koud water vis zoals zalm, makreel, sardines en forel, is het beste;
Vermijd lijnzaadolie. Dit kan prostaatkanker groei stimuleren. U kunt alle Alpha Omega-3 vetzuren die u nodig heeft via verse vis en dagelijks een handje (para)noten binnenkrijgen.
- Selenium is een zeer krachtige anti-oxidant en de ruggengraat-molecuul van ons immuunsysteem
Studies tonen aan dat een dagelijkse selenium supplement van 200 microgram per dag voldoende is.
Natuurlijke bronnen van Selenium zijn onder andere paranoten, verse vis, granen, paddestoelen, tarwekiemen, zemelen, volkoren brood, haver, en bruine rijst.
- Verhoog uw dagelijkse verse groenten, kruiden, en fruitconsumptie;
Krachtige anti-kanker voedingsstoffen worden regelmatig ontdekt in kleurrijke groenten en fruit, verse kruiden, groene bladgroenten, noten, bessen en zaden; met name kool, broccoli, en bloemkool zijn kanker beschermend.
- Vermijd diëten met veel calcium, waarvan is gebleken dat zij prostaatkanker groei stimuleren;
- Verhoog uw natuurlijke vitamine C consumptie;
citrusvruchten, bessen, spinazie, meloen, paprika en mango.
- Drink dagelijks groene thee;
- Eet rode druiven, drink rode druivensap en af en toe een glas rode wijn;
- Tomaten bevatten veel lycopene, een krachtige anti-kanker stof.
Denk daarbij ook aan pizzasaus, tomatenpuree en ketchup.
- Gebruik olijfolie, dat is zeer gezond en rijk aan vitamine E en antioxidanten.
Vermijd oliën hoog in meervoudig onverzadigde vetten, zoals in maïs, koolzaad, soja.