

CHOROBA PROSTATY A DIETA



WARZYWA I OWOCE

Olbrzymi wpływ na leczenie raka prostaty ma spożywanie warzyw i owoców. Są one bardzo ważne w profilaktyce wszystkich chorób nowotworowych, szczególnie świeże i surowe, mogą też być gotowane czy duszone. Zwiększone ich spożycie zmniejsza ryzyko wystąpienia raka gruczołu krokowego.



FITOZWIĄZKI

Owoce i warzywa zawierają nie tylko błonnik i składniki mineralne niezbędne dla zdrowia, ale i substancje nazywane fitozwiązkami. Pod tą nazwą kryją się flawonoidy, indole i fenole – związki które wspomagają leczenie prostaty. Znajdują się w łatwo dostępnych produktach, jak np.: pomidory, brokuły. Winogrona, czereśnie, truskawki oraz cytrusy.



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Przykładem diety wspierającej wszelkie działania w profilaktyce raka gruczołu krokowego jest dieta śródziemnomorska, przy czym powinno się ją stosować w całości – wtedy działa najlepiej.



FLAWONOIDY I WITAMINY O WŁAŚCIWOŚCIACH ANTYOKSYDACYJNYCH (WITAMINA A, C, E)

- Ze względu na obecność flawonoidów i witamin o właściwościach antyoksydacyjnych (witamina A, C, E) szczególnie polecane są: brokuły, brukselka, kalafior, kapusta, cebula, czosnek, szczypiorek, pomidory, czerwona papryka, soja, grzyby, tłuszcze z ryb, owoców morza czy oliwa, a także olej lniany, produkty zawierające witaminę E, np. sezam, zielona herbata, czerwone wino, rozmaryn czy pestki dyni.
- Warto przy tym ograniczyć spożywanie czerwonego mięsa, tłuszczów zwierzęcych, słodczy, drobiu oraz zbyt ostrych i kwaśnych pokarmów.

DIETA W CHOROBYCH PROSTATY

Dieta w chorobach prostaty powinna dostarczać mężczyźnie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ponieważ toczący się w organizmie stan zapalny zwiększa zapotrzebowanie organizmu na energię.

W przeciwnym razie nastąpi niedożywienie organizmu, spadek odporności oraz wzrost zachorowalności na choroby bakteryjne i wirusowe.

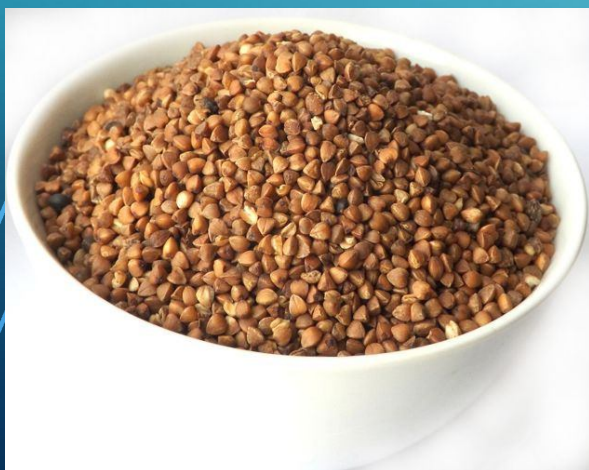
BIAŁKO

Organizm męczyzny wraz z dietą powinien otrzymywać białko, które buduje komórki całego organizmu oraz jest niezbędne do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego, tłuszcze, najlepiej roślinne. Dostarczają one nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 oraz witaminy E, która skutecznie usuwa wolne rodniki. Z kolei spożywanie tłustych ryb dostarcza kwasów omega – 3, które chronią organizm przed rozwojem chorób układu krążenia, będących najczęstszą przyczyną śmierci wśród mężczyzn.

BŁONNIK

Spośród produktów bogatych w węglowodany najlepiej wybierać te, które zawierają duże ilości błonnika wpływającego korzystnie na pracę jelit, chroni przed chorobami nowotworowymi, a także wspomaga proces odchudzania.

Dieta osoby chorej na prostatę powinna być bogata w następujące produkty: pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, kaszę gryczaną i jęczmienną.





**STOWARZYSZENIE MĘŻCZYŹN Z CHOROBAМИ PROSTATY
"GLADIATOR" IM. PROF. TADEUSZA KOSZAROWSKIEGO
ODDZIAŁ ŚWIĘTOKRZYSKI W KIELCACH**

DZIĘKUJEMY ZA POŚWIĘCONY CZAS

I ZAPOZNANIE SIĘ

Z

NASZYMI PORADAMI