



Af John Pedersen,
bestyrelsesmedlem i PROPA
Lokalafdeling Hillerød, samt
regionsformand i PROPA
Hovedstaden

Kost og prostatakræft

Der findes en række generelle kostråd mod kræft, men kostråd som retter sig konkret mod prostatakræft, er ikke så almindelige. Nu foreligger der imidlertid en amerikansk artikel med kostråd, som alle retter sig mod prostatakræft. Artiklen (ref.1) er udsendt af den amerikanske medlemsbaserede organisation *Life Extension*, som løbende indsamler, vurderer og formidler sundhedsfaglig litteratur fra hele verden til sine medlemmer, og som også udvikler og sælger kosttilskud, naturmedicin mv. Organisationen udtrykker på baggrund af sine litteraturstudier ofte en kritisk holdning til sundhedsmyndighedernes råd og anbefalinger. Kostrådene i (ref.1) er baseret på en lang række referencer fra kostundersøgelser med mennesker og dyr samt laboratorieundersøgelser med vævsprøver mv.

Den amerikanske artikels kostråd er refereret nedenfor. En del af disse kostråd er suppleret eller kritiseret i to danske referencer: Dels i PROPA-pjecen "Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft" af Mette og Michael Borre, (ref.2), dels i oplysninger om emnet fundet på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, (ref. 3). Det skal nævnes, at de bemærkninger, som nedenfor er refereret fra (ref.2) og (ref.3), næppe er fyldestgørende, men understreger, at det fortsat er ret usikkert, hvilken ernæring der kan anbefales mænd med kræft i prostata. Hvis man vil fordybe sig mere i dette, kan det anbefales at starte med at kigge nærmere på (ref.2) på www.propa.dk og (ref.3) på www.cancer.dk

Kostrådene i den nævnte amerikanske artikel er overordnet grupperet i **gavnlig fødevarer og kostvaner**, som hæmmer prostatakræft, modsat **skadelige fødevarer og kostvaner**, som fremmer prostatakræft. Denne disponering er også fulgt nedenfor.

Gavnlig fødevarer og kostvaner:

Det drejer sig kort fortalt om *valnødder, hørfrø(olie), korsblomstrede grønsager, koldtvandsfisk, kogt tomat og tomatsauce, granatæblejuice, kaffe, middelhavskost, kost med højt fiberindhold og fødevarer med et lavt glykæmisk indeks*. Dette uddybes nedenfor.

Valnødder har et lavt indhold af kulhydrater og et højt indhold af gavnlige fede syrer, polyphenoler og gamma-tocopheroler. Undersøgelser på mennesker har vist, at valnødder forbedrer en række biomarkører for både prostata og hjerte-kar systemet hos mænd. Også dyreforsøg og forsøg med celler har vist, at valnødder og valnøddeolie hæmmer væksten af prostatakræft.

Hørfrø har et højt indhold af lignaner, som efter indtagelse og omdannelse i tarmen, hæmmer udvikling af prostatakræft. Bemærk at tilgængeligheden af lignanerne i tarmen forudsætter, at hørfrøene formales lige før indtagelsen og ikke opvarmes. I et klinisk studie af mænd med prostatakræft har indtag af hørfrø vist en klar hæmning af sygdommens udvikling. Andre studier har bekræftet, at indtag af hørfrø begrænser både PSA-niveau og udvikling af prostatakræft. (Ref.2) peger dog på, at indholdet af tungmetallet cadmium i knust hørfrø er højt, så det er bedre at anvende hørfrøolie i madlavningen, da hørfrøolie kun har et lavt indhold af cadmium.

Korsblomstrede grønsager, så som de mange kåltyper samt majroer, radiser, raps, rucola m.fl., indeholder mange komponenter, som hver for sig og i forening har vist sig at hæmme udvikling af prostatakræft-celler. Et regelmæssigt indtag af disse grønsager vurderes derfor at begrænse risikoen for at udvikle prostatakræft.

Koldtvandsfisk, så som tun, sardin, sild, makrel, helleflynder, laks m.fl., er rige på omega-3-fedtsyrerne DHA og EPA. Især EPA vurderes at spille en aktiv rolle i at dæmpe spredning af prostatakræft. Måling af omega-3-fedtsyrer i blodet tyder på, at et højere indhold giver lavere risiko for at udvikle prostatakræft. I (ref.2) refereres dog også en nyere amerikansk undersøgelse, som viser, at et højt indhold af fiskeolier i blodet synes at øge risikoen for udvikling af aggressiv prostatakræft. På grund af de mange sunde egenskaber ved fisk anbefaler (ref.2) dog, at man spiser både magre og fede fisk, men at man undlader at tage tilskud af fiskeolie kapsler eller levertran. ▶



Kogte tomater og tomatsauce er kendt for at hæmme væksten af prostatakræft-celler pga. pigmentet lycopen. Lycopen absorberes bedst fra tomater, når de er kogt og indtages sammen med fedtstof som f.eks. olivenolie. Et højere niveau af lycopen i blodet reducerer risikoen for at udvikle prostatakræft. Undersøgelser har konkluderet, at indtag af lycopen i mængder over gennemsnittet begrænser både risikoen for at udvikle prostatakræft og for at dø af sygdommen. Både (ref.2) og ref.3) nævner dog, at nyere undersøgelser af tomat og tomatbaserede produkter og lycopen har været negative. Sundhedsmyndighederne i USA (FDA) har derfor i en nylig rapport konkluderet, at der *ikke* er beskyttende effekt af lycopen i relation til prostatakræft.

Granatæblejuice indeholder en række komponenter, som ser ud til at hæmme udvikling af prostatakræft, herunder udvikling af metastaser. I et studie, hvor prostatakræftpatienter, som var opereret eller strålebehandlet, men som herefter havde stigende PSA, viste det sig, at dagligt indtag af et glas (ca. 2,5 dl) granatæblejuice førte til, at PSA-stigningstakten blev begrænset.

Kaffebønner er meget komplekse frugter, hvis indholdsstoffer kun delvist er undersøgt, men en større befolkningsundersøgelse har vist, at indtag af mindst 4 kopper kaffe dagligt medførte, at mænds risiko for at udvikle prostatakræft generelt blev begrænset, især risikoen for ud-

vikling af alvorlig og dødelig prostatakræft. Et andet studie har vist, at mænd som drak mere end 6 kopper kaffe dagligt, havde 18 procent lavere risiko for at udvikle prostatakræft og 60 procent lavere risiko for at udvikle dødelig prostatakræft, sammenlignet med ikke-kaffedrikere. Undersøgelsen viste endvidere, at resultaterne var uafhængige af, om forsøgspersonerne drak almindelig kaffe eller koffeinfri kaffe. (Ref.3) refererer dog en rapport fra 2015, som konkluderer, at der samlet set *ikke* vurderes at være sammenhæng mellem indtagelsen af kaffe og risikoen for prostatakræft.

Soyabønner er ikke nævnt i (ref.1). I (ref.2) er anført, at sojabønner *måske* medvirker til at forebygge prostatakræft, men at sojas betydning ved en allerede etableret sygdom er uafklaret og har vist modstridende resultater.

Generelle kostfaktorer i øvrigt, som hæmmer prostatakræft:

Middelhavskost, det vil sige kost med mange fisk og skaldyr, nødder, frø, kerner, sunde olier, krydderurter, frisk frugt, grønsager, bælgfrugter mv. og dertil fjerkræ uden skind, begrænsede mængder æg, rødt kød og mejeriprodukter.

Kost med højt fiberindhold. I (ref.2) refereres nordiske studier, som tyder på, at en høj indtagelse af fuldkornsrug kan sænke PSA hos mænd med prostatakræft og muligvis hæmme eller forsinke sygdommens udvikling. (ref. 2) nævner også, at fuldkornsfødevarer generelt måske har en forebyggende effekt i forhold til prostatakræft.

Fødevarer med et lavt glykæmisk indeks, dvs. fødevarer, som efter indtagelsen kun giver en forholdsvis lille stigning i blodsukkeret.

Skadelige fødevarer og kostvaner:

Det drejer sig kort fortalt om **mælk, forarbejdet og stegt eller grillet kød, samt kost med et højt indhold af omega-6 fedt, og mættet fedt**. Også et **højt alkoholforbrug** er et problem (ref.2), og **overvægt** er et problem (ref.3). Der er uenighed blandt fagfolk, om hvorvidt **æg** er et problem. Dette uddybes nedenfor.

Et nyere studie har vist, at japanske mænd, som skifter til typisk vestlige spisevaner, forøger risikoen for at udvikle prostatakræft med 22 procent. Mænd med stigende eller forhøjet PSA-niveau bør derfor være særligt opmærksomme på at undgå de nedenfor nævnte fødevarer.

Æg bør ifølge (ref.1) kun indtages i meget begrænset mængde, idet studier har vist, at indtagelse medfører øget risiko for prostatakræft. Et studie fandt således, at mænd som indtog 2,5 eller flere æg om ugen, havde 81 procent større risiko for at udvikle dødelig prostatakræft, sammenlignet med de som højst indtog et halvt æg ugentligt. Et andet studie af mænd, som var opereret for prostatakræft, viste at de 10 procent af patienterne, som indtog flest æg, havde næsten dobbelt så stor risiko for at udvikle høj-risiko prostatakræft, som de 25 procent af patienterne, som indtog færrest æg.

Det skal bemærkes, at der i (ref.2) og (ref.3) *ikke* er fundet henvisninger til undersøgelser, som kan bekræfte, at æg er problematisk i relation til prostatakræft.

Mælk. Indtag af fedtfattig mælk og ost øger risikoen for at udvikle prostatakræft med henholdsvis 6 og 9 procent. Tilsvarende risiko forekommer ved at indtage mælkeprodukter tilsat calcium, men ikke ved indtag af calcium som kosttilskud. Et studie fandt, at indtag af skummetmælk og letmælk medførte øget risiko for langsomt udviklende prostatakræft, mens sødmælk medførte øget risiko for dødelig prostatakræft. Hos mænd, som allerede var diagnosticeret med prostatakræft, medførte indtag af sødmælk en 117 procent forøget risiko for, at sygdommen udviklede



sig dødeligt. Sidstnævnte resultater understreger vigtigheden af at begrænse indtag af mælk for mænd, som allerede har diagnosen prostatakræft. Dette underbygges af en række undersøgelser:

Et studie fandt således, at de patienter som drak mest sødmælk, havde 74 procent større sandsynlighed for at udvikle aggressiv prostatakræft, sammenlignet med de ikke-mælkdrikkende. Et andet studie af mænd med ikke-metastatisk prostatakræft fandt, at de der indtog mere end 4 glas sødmælk ugentligt havde 73 procent større risiko for at udvikle alvorlig eller dødelig prostatakræft. Et tredje studie viste til sammenligning, at prostatakræftpatienter som drak mindst 3 glas sødmælk dagligt havde 510 procent større risiko for at dø af deres sygdom, sammenlignet med dem der drak mindre end 1 glas dagligt.

(Ref.2) nævner, at flere studier viser, at et højt indtag af mælk øger risikoen for udvikling af prostatakræft. Også (ref.3) er inde på, at der muligvis er en sammenhæng, og at det fortsat er uklart, om en sådan mulig sammenhæng skyldes mælkens høje indhold af calcium.

Forarbejdet kød og stegt eller grillet kød. Alt kød, som tilberedes ved høje temperaturer, også fisk, udvikler kræftfremkaldende stoffer. Mænd med et stort indtag af rødt kød tilberedt ved høj temperatur, pandestegt eller gennemstegt, har en øget risiko for at udvikle avanceret prostatakræft. For eksempel viste et studie, at indtag af hakket oksekød medførte 130 procent flere tilfælde af aggressiv prostatakræft. Jo mere gennemstegt, desto større risiko. Et andet studie viste, at forøget indtag af hamburgere, forarbejdet kød, grillet rødt kød og gennemstegt rødt kød forøgede risikoen for avanceret prostatakræft, men ikke for lokaliseret sygdom. Sidstnævnte studie svarer til resultater fra andre studier, altså at forarbejdet kød og rødt kød, som tilberedes ved høje temperaturer, øger risikoen for avanceret prostatakræft.

Højrisiko-kostfaktorer i øvrigt:

Flere studier indikerer, at kost med et højt indhold af omega-6 fedt og mættet fedt giver signifikant større risiko for at udvikle prostatakræft.



| Gavnige fødevarer og kostvaner | Skadelige fødevarer og kostvaner |
|---------------------------------------|---|
| valnødder | mælkeprodukter |
| hørfrøolie | forarbejdet kød |
| korsblomstrede grønsager | stegt eller grillet kød |
| koldtvandsfisk | alkohol |
| granatæblejuice | kost med højt indhold af omega-6 fedt/mættet fedt |
| midelhavskost | overvægt |
| kost med højt fiberindhold/fuldkorn | |
| Måske gavnlige fødevarer og kostvaner | Måske skadelige fødevarer og kostvaner |
| kogt tomat og tomatsauce | æg |
| kaffe | |
| kost med et lavt glykæmisk indeks | |
| soyabønner | |

(Ref.2) anfører, at et stort dagligt indtag af **alkohol** synes at øge risikoen for aggressiv prostatakræft.

(Ref.3) peger på, at mænd med **overvægt** sandsynligvis har både en øget risiko for at have fremskreden prostatakræft på diagnosetidspunktet og en større sandsynlighed for at få et alvorligere sygdomsforløb med tilbagefald, end normalvægtige mænd har.

Sammenfatning.

Indtag af en række fødevarer har vist sig at formindske risikoen for at udvikle eller forværre prostatakræft. Modsat har indtag af en række andre fødevarer vist sig at øge risikoen for både at udvikle prostatakræft, at sygdommen spreder sig, og

at sygdommen udvikler sig dødeligt. Her til kommer en række fødevarer og kostvaner, hvor der blandt fagfolk er uenighed om betydningen for udvikling eller forværring af prostatakræft. Dette er søgt sammenfattet i nedenstående skema.

Referencer

- (ref.1) Downey, Michael: *Dietary Approaches for the Prevention and Treatment of Prostate Cancer*. *Life Extension Magazine*. December 2018; vol. 24, nr.12, p 40-49. www.LifeExtension.com
- (ref.2) Borre, Mette og Michael: *Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft*. www.propa.dk/brochurer
- (ref.3) *Kræftens Bekæmpelses hjemmeside*. www.cancer.dk •