

# Egenvård för män med prostatacancer

## Patientinformation

Många män med prostatacancer undrar om det finns något som de själva kan göra för att påverka sjukdomen. Vi har därför samlat några råd i denna skrift. En sammanfattning på engelska av kunskapsunderlaget finns i rapporten ”Prostate cancer and the influence of dietary factors and supplements: a systematic review”. Den kan läsas på internet: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073189/>

### Motion

Att promenera och motionera på andra sätt är minst lika viktigt som att äta rätt. En timmes daglig rask promenad eller motsvarande motion har väldokumenterade hälsoeffekter. De som rör sig mycket och ofta har mindre risk att få hjärt- och kärlsjukdomar och att dö i förtid. Det finns också undersökningar som talar för att de som har ett rörligt liv har mindre risk att dö i prostatacancer. Motion är också bra för att minska hormonbehandlingens negativa effekter på muskulatur och skelett. Svettningar och värmevallningar av hormonbehandling kan också minska om man motionerar regelbundet.

### Rökning

Tobaksrökning ökar risken för komplikationer vid operationer, minskar effekten av strålbehandling och ökar risken för återfall. Rökning ökar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar, lungsjukdomar, sexuella problem och många cancersjukdomar. Fler män med tidigt upptäckt, obehandlad prostatacancer dör av rökningrelaterade sjukdomar än av sin prostatacancer. För de flesta rökare är alltså rökstopp den viktigaste åtgärden man kan göra för sin hälsa! Landstingen erbjuder hjälp med rökstopp, fråga din kontaktsjuksköterska var du kan få hjälp. Det finns även en nationell sluta rökalinje, 020-84 00 00, <http://slutarokalinjen.se/>.

### Kost

Prostatacancer är betydligt vanligare i västvärlden än i t.ex. östra Asien. Östasiater som flyttar till USA får efter hand ökad risk för prostatacancer. Detta talar starkt för att miljöfaktorer och livsstil är viktiga orsaker till de geografiska skillnaderna. Forskningen har ännu inte lyckats klargöra exakt vad det är i den västerländska miljön som ökar risken för prostatacancer eller vad som skyddar mot sjukdomen i Asien, men mycket talar för att kosten spelar en stor roll.

Det finns inte mycket forskning på detta område. Därför är det svårt att ge några handfasta rekommendationer. Vi kan inte säkert säga att förändringar i kosten kan bromsa förloppet av prostatacancer, men vi vet att de är bra för hälsan i allmänhet och för hjärta och blodkärl i synnerhet. Läs mer om kostråd på Livsmedelsverkets hemsida <http://www.livsmedelsverket.se/>

Komplementär och alternativ medicin kan påverka effekterna av cancerläkemedel. Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska om du tar andra preparat än de läkemedel du är ordinerad.

### Sådant man kan äta mer av

En del vetenskapliga undersökningar talar för att följande kostfaktorer minskar risken för att drabbas av prostatacancer eller åtminstone att de minskar tillväxten av cancerceller i provrör. Det är därför tänkbart att de också är bra för den som har drabbats av prostatacancer.

**Fisk**, särskilt fet fisk som lax, sill och makrill, bör man äta minst två gånger i veckan, eftersom fisk kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och kanske även olika cancerformer. Man tror att det beror på att fiskarna innehåller omega-3-fettsyror.

**I sojaböner** finns så kallade isoflavonoider som kan göra att prostatacancer celler växer sämre. Sojaböner finns att köpa hela, kokta eller okokta, och kan användas i t.ex. grytor eller biffar. Det finns också halvfabrikat baserade på sojaböner i de flesta livsmedelsaffärer, t.ex. tofu. Kosttillskott med sojabönsextrakt finns i hälsokostaffärer. Sojasås innehåller däremot inga gynnsamma ämnen.

Det röda färgämnet i **tomater**, lykopen, tror man kan motverka cancer. Lykopen tas bäst upp av kroppen om man tillagar tomaterna tillsammans med en vegetabilisk olja. Tomater på burk och tomatpuré har lika god effekt som färska tomater. Vattenmelon och torkade aprikoser innehåller också mycket lykopen.

**Grönt te** är blad från tebusken som inte har fått jäsa före torkningen och ska inte förväxlas med örtte. Grönt te innehåller olika ämnen som i några undersökningar har motverkat utvecklingen av cancer celler.

**Linfrö och råg** innehåller så kallade lignaner. Lignaner hämmar tillväxten av cancer celler. Många äter linfrön för att hålla igång magen. Men att äta för mycket är inte bra. Fröna innehåller ämnen som kan bilda vätecyanid. Ät inte krossade linfrön, men en till två matskedar hela linfrön per dag anses riskfritt.

**Grönsaker** är allmänt nyttigt, även om effekten på prostatacancer är osäker. Möjligen kan kål, broccoli, gul lök och vitlök ha en positiv effekt.

Enstaka undersökningar antyder att ett par glas juice gjord på **granatäpple** varje dag kan vara bra för män med prostatacancer.

Chilifrukters starka beståndsdel capsaicin kan hämma prostatacancer celler i provrör, men det är tveksamt om de små mängder en människa kan äta har någon effekt.

Om man har svårt att äta varierad mat med frukt och grönsaker, kan man överväga att köpa kosttillskott med vitaminer och spårämnen. Man ska dock aldrig äta mer än det rekommenderade dagliga intaget, eftersom höga doser av vitaminer och spårämnen kan ge allvarliga biverkningar. En stor undersökning visade att män som åt mer än den rekommenderade dosen av vitaminer hade ökad risk för allvarlig prostatacancer.

Tidigare trodde man att tillskott av E-vitamin och spårämnet selen kunde minska risken för prostatacancer. En stor vetenskaplig undersökning visade sedan inte ens antydning till en sådan effekt, men brist på dessa näringsämnen är förstås inte heller bra.

En vetenskaplig undersökning visade att en blandning av extrakt från granatäppelkärnor, grönt te, broccoli och gurkmeja (Pomi-T) minskade ökningstakten av PSA hos män med tidigt upptäckt prostatacancer, men man vet inte om sjukdomsförloppet i sig påverkas.

### **Sådant man kan äta mindre av**

Det finns ett visst stöd för att animaliskt **fett** och **kött** från däggdjur kan öka risken för prostatacancer. Det är inte osannolikt att denna mat också har en negativ effekt för den som redan har insjuknat i prostatacancer.

För mycket **socker** och ett för högt totalt intag av energi är inte heller hälsosamt.

Även en **hög konsumtion av mejeriprodukter** verkar vara kopplad till en ökad risk för prostatacancer. Mejeriprodukter är emellertid en viktig källa till kalk (kalcium). Det är viktigt att få i sig tillräckligt med kalk för att inte skelettet ska bli skört, särskilt för män som får hormonbehandling för prostatacancer. Man ska därför se till att man får i sig dagsbehovet (800 mg) av kalk på något sätt. Tre glas (6 dl) mjölk, fil eller yoghurt motsvarar dagsbehovet. Ost till en smörgås innehåller lika mycket kalk som ett glas mjölk.

### **Bra kost för hjärtat är bra kost för prostatan**

Även om vi inte säkert vet att dessa kostförslag kan påverka prostatacancer, är det värt att tänka på vad man äter. Den överlägset vanligaste dödsorsaken i Sverige är hjärt- och kärlsjukdomar. För att förebygga dem är kosten av erkänt stor betydelse.

Dessbättre är det så, att den kost och livsstil som är bra för hjärtat och blodkärlen också verkar vara bra för prostatakörteln. Även riskerna för övervikt, diabetes och flera andra sjukdomar, inklusive cancersjukdomar, kan minskas med en bra kost. Kosten ska innehålla mycket frukt och grönsaker, lagom med enkelomättade matoljor (t.ex. oliv- och rapsolja), sparsamt med animaliskt fett och protein, samt sparsamt med sötade livsmedel och drycker.

*Nationella vårdprogramgruppen för prostatacancer, våren 2017*