



## Предотвращение

На некоторые факторы, повышающие риск заболевания раком простаты, Вам самим возможно повлиять.

Если у Вас складывается впечатление, что в Вашей семье рак простаты возникает чаще, Вы можете обратиться в генетический консультационный центр. В рамках такой консультации выясняется, есть ли в Вашей семье наследственная форма карциномы простаты и насколько для Вас высока вероятность также заболеть раком простаты. Обратите внимание: наследственную форму рака простаты можно унаследовать как по отцовской, так и по материнской линии. По этой причине важно, чтобы Вы по обоим линиям своих родителей выяснили, имели ли рак простаты братья или отцы. Мужчины из семей с передающейся по наследственности карциномой простаты должны с 40-го года жизни проходить раннюю диагностику. Важнейшим принципом является также поддержание простаты в здоровом состоянии.

Четыре краеугольных камня при этом:

1. Добиваться и поддерживать здоровый вес тела.
2. Регулярные физические нагрузки. Рекомендованы 45-минутные физические нагрузки (например игра в гольф, работа в саду), от средней до сильной степени, минимум 5 дней в неделю.
3. Здоровое питание, прежде всего, богатое растительными продуктами. Красное мясо и мясопродукты должны употребляться в ограниченном количестве.
4. Умеренное употребление алкоголя (в день – не более 24 г) и в соответствующих случаях снижение потребления.

По научным данным ликопин и фитоэстрогены препятствуют развитию рака простаты. Ликопин относится к так называемым вторичным растительным веществам и является тем

---

*Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.*

*Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.*

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) [patient@dk-allianz.de](mailto:patient@dk-allianz.de)

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH



веществом, которое окрашивает помидоры в красный цвет. Соответственно, Вы должны по возможности чаще употреблять их в пищу. Защита для простаты находится не только в свежих помидорах, но и томатном соке, томатной пасте и кетчупе.

Фитоэстрогены являются растительными гормонами, похожими по своему действию на женский половой гормон эстроген. Их содержится особенно много в бобах сои. Поэтому они и продукты из них, например тофу, для поддержания здоровья простаты должны регулярно включаться в рацион питания.

---

*Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.*

*Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.*

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) [patient@dk-allianz.de](mailto:patient@dk-allianz.de)

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH