

המלצות תזונה ופעילות גופנית למחלימים מסרטן ערמונית

מאת: לימור מרדי-טילבור דיאטנית ראשית – אסותא

מאי 2014

סרטן הערמונית הוא הסרטן השכיח ביותר בקרב גברים בישראל, מופיע בגיל מבוגר הוא לרוב אסימטומטי = ישנם מחלימים רבים מהמחלה.

ההמלצות למניעת סרטן ערמונית תקיפות גם למחלימים, למניעת הישנות המחלה. כמו כן יש לקחת בחשבון את הסיכון הגבוה של המחלימים לפתח מחלת לב.

להלן ההמלצות:

1. שמירה על משקל גוף תקין

משקל גוף גבוה נקשר עם תחלואה ותמותה גבוהה יותר מסרטן ערמונית. כמו כן עליה במשקל לאחר האבחנה נקשרת עם סיכון גבוה להישנות המחלה

2. רכיבים תזונתיים

- הפחתת שומן רווי מן החי – צריכה גבוהה של מזונות מן החי העשירים בשומן רווי נקשרת עם סיכון גבוה לחלות בסרטן ערמונית ומנגד צריכה של שומן בלתי רווי מפחיתה סיכון למחלה – המנגנון הוא כנראה באמצעות ירידה במדדי דלקת ומדדים אנגיוגנים.

- צריכת 30 גרם זרעי פשתן ביום עשויה להפחית סיכון למחלה – כנראה על ידי הפחתת פרוליפריציה. כך גם לגבי צריכת סויה

- צריכת דגים ורוטב עגבניות פעמיים ביום הראו הורדת סיכון להתקדמות המחלה

- קפה- צריכת 6 כוסות קפה או יותר נקשרה עם הורדת סיכון למחלה

ירקות ופירות- נמצא קשר בין צריכת ירקות מצליבים ובין עיכוב התקדמות סרטן ערמונית, האסטרטגיה הטובה ביותר היא אכילה מגוונת של ירקות ופירות והקפדה על 5-9 מנות ביום

- אומגה 3 – נמצא כמעלה סיכון לסרטן ערמונית

- סידן (מעל 200-1500 מ"ג ביום) ומוצרי חלב מלא (אחוז שומן גבוה) נמצאו כמעלים סיכון לסרטן ערמונית. מנגד, סידן מהווה גורם מניעה לסרטן מעי גס וחשוב למניעת אוסטאופורוזיס. ההמלצה היא לא לעבור צריכה של 1200-1500 מ"ג סידן ביום, מינון יומי של 700 מג מספק את ההגנה מפני סרטן מעי גס ללא הסיכון לסרטן ערמונית.

3. פעילות גופנית

מחקרים הראו יתרון של פעילות גופנית אנאירובית ואירובית על תפקוד פיזי, עייפות, סיבולת פיזית, מדדים הקשורים לאיכות חיים בריאותית וכן מניעת תמותה מסרטן ערמונית. אין קונצנזוס לגבי מינון וסוג, אך ניתן לאמץ את ההמלצות של ביצוע 150 דקות פעילות אירובית בשבוע, ועוד 2-3 פעילות כוח בשבוע

לסיכום, ציטוט מההמלצות של AICR למחלימים משנת 2012: "מרות שמועטות הראיות הקושרות המלצות בנוגע לתזונה ופעילות גופנית למניעת הישנות המחלה, ישנה תועלת ניכרת משמעותית באורח חיים זה במטרה להפחית את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם- הגורם העיקרי למוות בקרב מחלימים מסרטן הערמונית"

Ref:

- Cardiovascular risk factors among long-term survivors of breast, prostate, colorectal, and gynecologic cancers: a gap in survivorship care. [J Cancer Surviv](#). 2013 Jun;7(2):253-61. doi: 10.1007/s11764-013-0267-9. Epub 2013 Feb 16
- American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer J Clin*. 2012; 62: 30-67.
- Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. *N Engl J Med*. 2003; 348: 1625-1638.