



## Früherkennung von Prostatakrebs

### PSA

#### Kommt Prostatakrebs häufig vor?

Prostatakrebs stellt in Deutschland beim Mann noch vor Lungenkrebs die häufigste bösartige Tumorerkrankung dar. Zurzeit werden in der Bundesrepublik ca. 800 000 Männer wegen Prostatakrebs behandelt und jährlich fast 60 000 Neuerkrankungen registriert. Pro Jahr sterben ca. 11 500 Männer daran. Dabei wäre ein großer Teil der Todesfälle durch den Einsatz moderner Untersuchungsmethoden vermeidbar.

#### Warum reicht der Tastbefund nicht aus?

Leider ist die gesetzliche Früherkennung mittels Tastbefund (digital-rektale Untersuchung), die für Männer ab 45 Jahren vorgesehen ist, nach Meinung urologischer und onkologischer Fachverbände nicht ausreichend.

Der Arzt kann hierbei zwar Veränderungen ertasten, jedoch erst, wenn diese bereits deutlich ausgeprägt sind und sich die Erkrankung somit nicht mehr im Frühstadium befindet.

Bei einem positiven Tastbefund ist das Prostatakarzinom oft schon so groß, dass die Erfolgsaussichten einer Behandlung deutlich verringert sind, da unabhängig vom PSA-Wert bereits 40-70 % der Karzinome die Organgrenze überschritten haben und somit potenziell nicht mehr therapierbar sind.

#### Fazit:

**Die Tastuntersuchung entdeckt nur einen geringen Prozentsatz der Karzinome und ist als alleinige Untersuchung als Maßnahme zu Früherkennung nicht ausreichend.**

#### Gibt es sichere Verfahren zur Früherkennung von Prostatakrebs?

Der PSA-Test ist derzeit die einzige Früherkennungsuntersuchung, die diesen Namen verdient und eine Prostatakrebskrankung im frühen, noch heilbaren Stadium aufdecken kann. Der Test ist daher zur Früherkennung eines Prostatakarzinoms nach gegenwärtigem Kenntnisstand unverzichtbar. Die Früherkennung muss „maßgeschneidert“ sein. Sie sollte neben der Bestimmung des PSA-Wertes, die Tastuntersuchung und die Größenbestimmung enthalten.

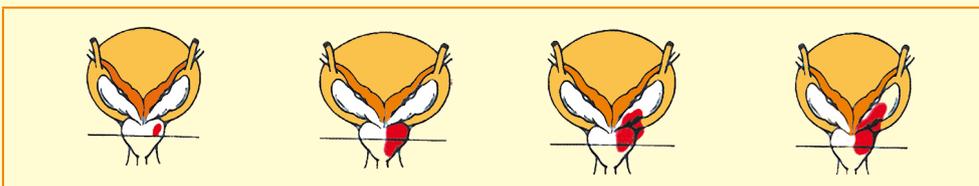


Abb.:  
Prostatakarzinom  
in verschiedenen  
Stadien

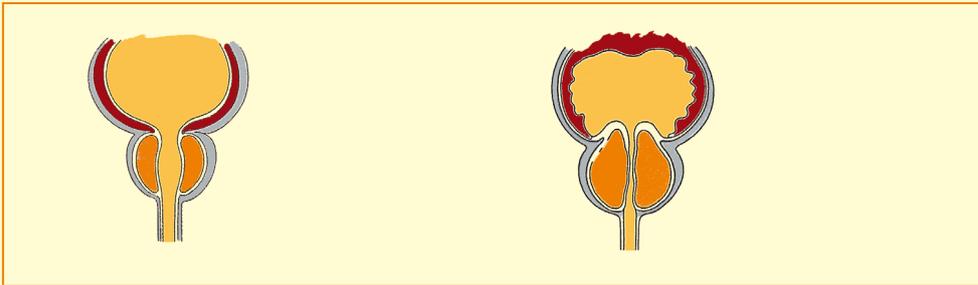


Abb.:  
Die normale  
Prostata

Abb.:  
Die vergrößerte  
Prostata engt die  
Harnröhre ein

Bei der Beurteilung des PSA-Wertes ist wichtig zu wissen, dass ein überhöhter Wert auch auf eine gutartige Vergrößerung der Prostata oder eine Entzündung zurückgehen kann.

### — Jeder Mann ab 40 sollte seinen PSA-Wert kennen

Die aktuellen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Urologie empfehlen die PSA-Bestimmung zur Früherkennung ab dem 40. Lebensjahr. Bei einem Messwert unter 2 ng/ml sollte eine Kontrolle nach zwei Jahren erfolgen. Wird ein Wert über 2 ng/ml gemessen sollte ein Untersuchungsintervall von einem Jahr eingehalten werden.

### — Beachten Sie

Einwirkungen auf die Prostata relativ kurz vor der Blutentnahme, wie Rad fahren, Geschlechtsverkehr, Verstopfung etc. können den PSA-Wert momentan erhöhen. Das ist u. a. der Grund, dass eine Blutentnahme zur PSA-Bestimmung frühestens eine Woche nach intensivem Fahrrad fahren erfolgen sollte. Bei Nichtbeachtung können die genannten Punkte zu einer unspezifischen Erhöhung der PSA-Konzentration und damit zu einer unnötigen Verunsicherung des Mannes führen.

### — Früherkennung tut Not

Eine große aktuelle Europäische Studie (ERSPC-Studie) mit 182 000 Teilnehmern hat gezeigt, dass die Zahl der Todesfälle durch ein Prostatakarzinom mit einer regelmäßigen PSA-Bestimmung (PSA-Screening) um 20 % gesenkt werden kann. Umgerechnet auf Deutschland sind dies etwa 2 000 Todesfälle pro Jahr weniger. Obwohl die Treffsicherheit des PSA-Tests gegenüber der rektalen Tastuntersuchung deutlich besser ist, wird dieser derzeit noch nicht als Suchtest auf Prostatakrebs von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt.

**Die Bestimmung des PSA-Wertes erhalten Sie für 17,49 €.**

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.



## — Ernährungstipps

### ■ Asiatische Kost

Die asiatische Kost ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Phytoöstrogenen. Diese haben eine gefäßschützende und antioxidative Wirkung. Während hierzulande 90 % der über 70-Jährigen eine gutartige Prostatavergrößerung entwickeln, sind es in Japan und China weniger als 10 %.

### ■ Obst und Gemüse

Um dem Prostata-Karzinom wirksam vorzubeugen, raten Experten zu drei bis fünf Portionen frisches Obst und Gemüse am Tag. Diese sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und können entzündungsfördernde freie Radikale neutralisieren. Gleiches gilt für Selen.

### ■ Fisch schützt

Ein besonderes Schutzschild bilden die in Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind auch als Fischöl-Kapseln in Form von Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

### ■ Wenig Gegrilltes

Vorsicht vor Gepökeltem und Gegrilltem. Haltbar gemachtes Fleisch und Wurstwaren können im Verdauungsprozess zu krebserregenden Nitrosaminen umgewandelt werden. Diese Stoffe entstehen auch, wenn beim Grillen Fett in die Glut tropft. Bevorzugen Sie insgesamt fettarme Produkte.

### ■ Viel trinken

Um Prostata-Erkrankungen vorzubeugen, empfiehlt sich, viel zu trinken. Bestenfalls 2,5 Liter pro Tag. Geeignet sind Wasser und Kräutertees. Verzichten Sie auch zuviel Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol.