2

Prostateterapia

Program wsparcia pacjentów z rakiem prostaty.

Dieta jako wsparcie w procesie leczenia pacjentów onkologicznych

PORADNIK DLA PACJENTA

astellas

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta onkologicznego

Prawidłowe odżywianie ma szczególne znaczenie podczas trwania choroby nowotworowej i może przyczynić się do skuteczności terapii antynowotworowej. W związku z tym, **dieta pacjenta onkologicznego powinna być odpowiednio zbilansowana** z uwzględnieniem kaloryczności, składników odżywczych, witamin oraz składników mineralnych. Jeżeli jest to konieczne należy włączyć w proces leczenia odpowiednie i indywidualne postępowanie dietetyczne.

Żywienie podczas leczenia onkologicznego powinno zapewniać pacjentowi odpowiednią ilość **energii, białka, węglowodanów, właściwych tłuszczów, witamin, składników mineralnych oraz płynów.**

Podstawowe zasady racjonalnego żywienia w chorobie nowotworowej:

- spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasu (chyba że zalecenia są inne jak np. 8-10 posiłków w przypadku wysokiej resekcji żołądka),
- warzywa i owoce zjadać codziennie (w przypadku konieczności ograniczenia podaży błonnika pokarmowego, należy spożywać je w postaci przetworzonej – musy, kremy, przeciery),
- posiłki w większości przygotowywać metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia czy pieczenia w folii,
- ryby spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu,
- posiłki spożywać powoli, dokładnie przeżuwając każdy kęs,
- zawsze używać świeżych produktów do przygotowywania potraw,
- dbać, aby posiłki były urozmaicone oraz apetyczne,
- spożywać produkty z różnych grup żywności - unikamy monotonii w diecie,
- unikać ostrych przypraw.

Podczas leczenia onkologicznego występują sytuacje, że standardowe posiłki nie są wystarczające. Należy wówczas włączyć do diety pacjenta onkologicznego odpowiednie preparaty odżywcze, czyli tzw. dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia medycznego. Preparaty te dostarczają choremu białko oraz inne niezbędne składniki pokarmowe, na które zapotrzebowanie jest zwiększone w czasie choroby.

Produkty polecane

- Warzywa i owoce
- Ryby
- Produkty z pełnego przemiału: pieczywo, makarony, kasze, ryże (chyba że są dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego wówczas produkty o zmniejszonej ilości błonnika)
- Chude mięsa: kurczak, indyk, wołowina
- Jajka
- Nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu

Produkty z ograniczonym zaufaniem

- Produkty wędzone
- Rośliny strączkowe
- Cukier
- Tłuszcze nasycone
- Potrawy smażone i grillowane

Dozwolone produkty:

- Białko (wskazane pełnowartościowe)
- Chude mięsa (indyk, królik, gołąb, cielęcina, polędwica wołowa)
- Jajka
- Chudy twaróg (nie przy nietolerancji laktozy)
- Unikać nasion roślin strączkowych (wyjątek stanowi zielony groszek, ewentualnie czerwona soczewica)
- Wyeliminować wędliny i wędzone ryby
- Owoce i warzywa
- Przeciery
- Soki
- Kompoty
- Podawane w formie duszonej i pieczonej

Żywienie a rak gruczołu krokowego

Wyniki wielu badań wskazują, że otyłość jest skorelowana ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka gruczołu krokowego. Zwiększone ryzyko wystąpienia raka prostaty u otyłych mężczyzn ma silne uzasadnienie biologiczne. Obejmuje efekty ogólnoustrojowe, takie jak: przewlekłe zapalenie, podwyższony poziom IGF-1 i obniżony poziom testosteronu oraz miejscowe skutki, takie jak: powiększenie prostaty oraz nagromadzenie tłuszczu brzusznego.

W przeciwieństwie do innych nowotworów, rak gruczołu krokowego jest wysoce zależny od metabolizmu lipidów, a wolne kwasy tłuszczowe są w stanie wspierać wzrost, proliferację, różnicowanie i ruchliwość komórek nowotworowych poprzez wiązanie z kilkoma celami biologicznymi, takimi jak jądrowy PPAR-γ.

Badania dotyczące nawyków żywieniowych u pacjentów z rakiem gruczołu krokowego wykazały, że jeśli chodzi o nawyki żywieniowe, **tłuszcze nasycone mogą zwiększać ryzyko śmierci związanej z rakiem prostaty,** podczas gdy wysokiej jakości tłuszcz roślinny może wywierać działanie ochronne po zdiagnozowaniu nieprzerzutowego raka prostaty.

Uzyskane wyniki badań sugerują ponadto, że **zwiększone spożycie warzyw i owoców** (zawarte w nich przeciwutleniacze oraz polifenole), **zmniejszone spożycie czerwonego mięsa i tłuszczów nasyconych są związane ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia raka prostaty** oraz zwiększonym wolnym od progresji, ogólnym przeżyciem dla pacjentów z rakiem prostaty. Randomizowane kontrolowane badania (RCT) wykazały, że selen i suplementy witaminy C są nieskuteczne w zapobieganiu przypadkowemu rakowi prostaty. Badania te wykazały również, że suplementy witaminy E potencjalnie zwiększają ryzyko przypadkowego raka prostaty.

W jaki sposób poradzić sobie z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego podczas leczenia

U pacjentów onkologicznych występuje szereg problemów związanych z układem pokarmowym. Pacjenci często cierpią z powodu braku apetytu, zmian w odczuwaniu smaków, wymiotów, biegunki czy zaparć. Ze względu na często przewlekły charakter choroby nowotworowej, głównym celem zbilansowanej diety jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych (aby zminimalizować skutki uboczne terapii onkologicznej), stymulacja układu immunologicznego oraz utrzymanie optymalnej masy ciała.

Najczęstszymi przyczynami problemów żywieniowych są:

- brak apetytu, nietolerancja niektórych pokarmów, zaburzenia wchłaniania, trawienia, szybkie uczucie sytości, biegunki, wymioty, przetoki przewodu pokarmowego, które są przyczyną utraty substancji odżywczych z organizmu,
- zwiększony metabolizm i zarazem zahamowanie łaknienia wynikające z reakcji układu immunologicznego na obecność guza w organizmie oraz toczące się procesy zapalne,
- proces leczenia, który może również pogłębiać niedożywienie, ze względu na niepożądane działania chemio- i radioterapii (obniżenie łaknienia, nudności, wymioty, biegunki).

Skutkami niedożywienia mogą być m.in.:

- zmniejszenie masy ciała,
- spadek odporności,
- wzrost częstości zakażeń,
- zaburzenie gojenia ran,
- zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej,
- osłabienie siły mięśniowej,
- niedokrwistość,
- zaburzenia układu sercowo-naczyniowego i oddechowego,
- zmniejszenie produkcji białek,
- zaburzenie wydzielania enzymów trawiennych,
- zrzeszotnienie kości,
- zwiększona śmiertelność.

Niedożywienie, nadmierna utrata masy ciała oraz postępujące wyniszczenie nowotworowe mogą pogarszać wynik leczenia — zależność ta dotyczy zarówno chirurgicznego leczenia, jak i chemio- czy radioterapii.

Przykładowy jadłospis

PROPOZYCJA I

Śniadanie
2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego
2 plastry chudej wędliny
3 plastry pomidora
3 liście sałaty
woda/płyn zalecany do wyboru

II śniadanie
jogurt naturalny 250 g
3 łyżki płatków kukurydzianych
woda/płyn zalecany do wyboru

Obiad
krem z kalafiora z kurczakiem
woda/płyn zalecany do wyboru

Podwieczorek
1 pomarańcza
2 łyżki orzechów laskowych
woda/płyn zalecany do wyboru

Kolacja
sałatka z ogórkiem i szpinakiem
woda/płyn zalecany do wyboru

PROPOZYCJA II

Śniadanie
1 szklanka (250 ml) mleka 1,5%
2 łyżki otrąb pszennych (bez dodatków)
1/2 szklanki malin
woda/płyn zalecany do wyboru

II śniadanie
1 brzoskwinia
1 łyżka pistacji
woda/płyn zalecany do wyboru

Obiad
risotto z kurczakiem i burakiem
woda/płyn zalecany do wyboru

Podwieczorek
1/3 sera twarogowego chudego 80 g
sok marchwiowy jednodniowy
2 łyżki sezamu
woda/płyn zalecany do wyboru

Kolacja
koktajl z pomidorów i botwinki
woda/płyn zalecany do wyboru

PRZYKŁADOWE PRZEPISY >

Krem z kalafiora z kurczakiem
(1 porcja)

Składniki:
1/2 kalafiora (440 g)
1/2 dużej cebuli (25 g)
2 szklanki wody (ok. 500 ml)
1 łyżka jogurtu naturalnego (15 g)
natka pietruszki (1 g; szczypta)
1 filet z kurczaka 180 g

Przygotowanie: Gotować wszystkie składniki 30 minut, dodać jogurt naturalny i zmiksować. Podawać posypane natką pietruszki z grillowaną piersią z kurczaka.

Risotto z kurczakiem i burakiem
(1 porcja)

Składniki:
2 buraki
40 g ryżu do risotto
1 czerwona cebula
2 ząbki czosnku
0,5 litra wody
1 łyżka parmezanu
sól i pieprz do smaku
2 łyżki oleju rzepakowego

Przygotowanie:
Czosnek i cebulę obieramy i siekamy. Buraki rozkładamy w żaroodpornym naczyniu. Skrapiamy oliwą, posypujemy szczyptą soli i pieczemy w rozgrzanym piekarniku do 200°C przez ok. 25 minut. Na rozgrzanej patelni z olejem podsmażamy posiekaną cebulę i czosnek. Kiedy cebula zmięknie, dodajemy ryż i przesmażamy, aż będzie szklisty. Dolewamy wodę, zmniejszamy ogień i mieszamy, aż ryż wchłonie wodę. Kiedy woda zostanie wchłonięta przez ryż, dolewamy kolejną porcję, aż ryż będzie miękki i kleisty z zewnątrz. Pieczone buraczki wyjmujemy z piekarnika, ostrożnie kroimy w kostkę i dodajemy do risotto. Całość mieszamy. Doprawiamy solą, dodajemy parmezan. Pozostawiamy na małym ogniu pod przykryciem na ok. 8-10 minut.

Sałatka z ogórkiem i szpinakiem
(1 porcja)

Składniki:
garść szpinaku około (120 g)
1/2 ogórka
pęczek kopru

Sos sałatkowy:
1 łyżka oliwy z oliwek (15 g)
1 łyżka wody(15 g)
sól morska
1/2 łyżki soku cytrynowego

Przygotowanie: Szpinak posiekać i włożyć do miseczki. Ogórka kroić w cienkie plastry, ułożyć na szpinaku, posypać koprem i polać sosem.

Koktajl z pomidorów i botwinki
(1 porcja)

Składniki:
1 dojrzały pomidor
1 ząbek czosnku
2 gruntowe ogórki
1 gałązka botwinki
(najlepiej z średnimi buraczkami)
1 łyżka oliwy truflowej lub oliwy z oliwek
kilka listków tajskiej bazylii
pieprz i sól do smaku

Przygotowanie: Botwinkę dokładnie myjemy i ewentualnie obieramy ze skórki. Umieszczamy w żaroodpornym naczyniu, posypujemy szczyptą soli i pieczemy w rozgrzanym piekarniku w 220°C przez 10-12 minut. Obrane ogórki, pomidory i czosnek umieszczamy w blenderze, dodajemy oliwę truflową, liście tajskiej bazylii i upieczoną botwinkę. Miksujemy na gładką masę. Doprawiamy solą i pieprzem.

Koktajl z borówek i malin z miodem (1 porcja)

Składniki:
5 łyżek świeżych jagód lub borówek amerykańskich
garść świeżych malin
ok. 250 ml jogurtu naturalnego
2-3 łyżki miodu

Przygotowanie: Wszystkie owoce dokładnie myjemy i umieszczamy w blenderze. Dodajemy jogurty i miód. Miksujemy.

Sałatka ze szpinaku, sera feta i sezamu (1 porcja)

Składniki:
2 garści świeżego szpinaku
1/3 kostki sera feta
2 łyżki czerwonej fasoli konserwowej
2 łyżki sezamu
3 gałązki koperku
2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie: Szpinak umyć, osuszyć i podsmażyć na patelni bez tłuszczu. Plaster sera feta pokroić w kostkę, dodać do szpinaku. Na patelni teflonowej bez tłuszczu uprażyć sezam, posiekać koperek i dodać do szpinaku i sera feta. Całość polać oliwą z oliwek.

Tortilla pełnoziarnista z awokado i fasoli (1 porcja)

Składniki:
120 g piersi z kurczaka lub indyka
1 tortilla pełnoziarnista
szczypta mielonej kurkumy
szczypta papryki ostrej lub słodkiej
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 dojrzałe awokado
2 łyżki czerwonej fasoli
garść mieszanki świeżych kiełek

Przygotowanie: Na patelni z oliwą podsmażyć kurkumę. Następnie dodać kawałki pokrojonego kurczaka. Smażyć przez 8-10 minut. Na końcu doprawiać solą i papryką. Usmażone kawałki kurczaka nakładać na płat pszennej tortilli i dodać kawałki awokado, garść świeżych kiełek, czerwoną fasolę i jogurt naturalny. Całość zawinąć.

Jaglana kraina z sezamem na słodko (1 porcja)

Składniki:
3 łyżki kaszy jaglanej
szczypta soli morskiej
1 mały dojrzały banan (ok 90 g)
2 śliwki
1 łyżka sezamu
1 szklanka mleka

Przygotowanie: Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w małej ilości osolonej wody pod przykryciem kilka minut. Gdy będzie już powoli dochodzić to odstawiamy ją nie ściągając pokrywki, żeby wchłonęła resztę wody. Jeżeli w trakcie gotowania zorientujemy się, że daliśmy za mało wody, wystarczy dolać odrobinę wrzątku. Gotową kaszę ostudzamy i blendujemy na mus razem z bananem, po czym przekładamy go do miseczki. Na wierzch nakładamy pokrojone w kostkę śliwki i posypujemy łyżką sezamu.

Risotto z pomidorami i kurczakiem i pomarańczą (1 porcja)

Składniki:
2 dojrzałe pomidory
lub 5-6 pomidorów koktajlowych (260 g)
1 mała cebula (30 g)
1/2 szklanki ryżu brązowego (40 g)
1 szklanka wody (250 ml)
1 pojedyncza pierś z kurczaka (150 g)
tymianek (szczypta)
starta skórka z pomarańczy (szczypta)
1 łyżeczka oliwy z oliwek (6 g)
lub oleju rzepakowego (6 g)
sól morska (szczypta)
pieprz świeżo zmielony (szczypta)

Przygotowanie: Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na rozgrzanym oleju zeszklić posiekaną cebulę. Wsypać ryż, dodać tymianek i skórkę z pomarańczy, wlać 1/4 szklanki wody. Gdy ryż wchłonie płyn, wlać następną porcję. Na koniec dodać pomidory i kurczaka (podsmażonego na łyżeczce oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego). Przyprawić risotto solą morską i pieprzem.

Brokuły z serkiem i awokado
(1 porcja)

Składniki:
1/2 awokado (75 g)
3-4 róże brokuła (ok. 150 g)
2 łyżki płatków migdałowych (30 g)

Sos:
1 łyżka serka białego naturalnego (15 g)
2 łyżki jogurtu naturalnego (30 g)
ząbek czosnku
zioła

Przygotowanie: Brokuł ugotować w lekko osolonej wodzie, odsączyć i ostudzić. Awokado pokroić w cienkie plastry i połączyć z brokułem. Polać przygotowanym sosem i posypać uprażonymi płatkami migdałowymi.

Łosoś ze szpinakiem i cytryną
(1 porcja)

Składniki:
3 garście liści szpinaku (300 g)
1 filet z łososia (180 g)
1 łyżeczka jogurtu naturalnego (15 g)
1/2 cytryny (40 g)
sól morska
pieprz

Przygotowanie:
Szpinak umyć i gotować na parze przez 15 minut. Następnie wycisnąć sok z cytryny. Mniej więcej połową soku polać filet z łososia, a drugą połowę zachować na później. Łososia smażyć na patelni bez tłuszczu około 10 minut. Układać ją na talerzu, otoczyć ugotowanym szpinakiem i polać jogurtem naturalnym. Startą skórką z cytryny posypać rybę. Doprawić solą morską i pieprzem.

Sałatka selerowa z orzechami
(1 porcja)

Składniki:
1/2 selera (250 g)
1 łyżka orzechów włoskich (15 g)
1 łyżka soku z cytryny (15 g)
szczypta soli morskiej

Przygotowanie: Selera pokroić na cienkie plastry, posolić. Orzechy rozdrobnić. Wszystkie składniki połączyć.

Zupa brokułowa (1 porcja)

Składniki:
1,5-2 szklanek wody
2-3 róże brokuła
1 mała marchew
1 małą pietruszka
1 łyżka jogurtu naturalnego
natka pietruszki
przyprawy

Przygotowanie: Ugotować składniki do miękkości. Można zmiksować lub podawać zupę w całości. Doprawić jogurtem i ziołami.

Krem z pieczonych pomidorów z gruszką i jabłkiem (2 porcje)

Składniki:
4 duże pomidory (ok. 600 g)
lub 1 puszka pomidorów
1 gruszka
1 jabłko
2 łyżki oliwy z oliwek
zioła: np. tymianek i oregano

Przygotowanie: Gruszkę, jabłko i czosnek obrać. Z pomidorów wyciąć szypułki a skórkę na czubku ponacinać na krzyż. Pomidory razem z ziołami, gruszką i jabłkiem ułożyć w żaroodpornym naczyniu, posmarować połową oliwy, przykryć i piec w temp. 160°C około 75 minut pomidory całe lub 20 minut pomidory w puszce. Pomidory obrać ze skórki, całość (pomidory wraz z gruszką i jabłkiem) włożyć do garnka, dodać przyprawić szczyptą soli i pieprzu i zmiksować na krem. Zupę podać skropioną pozostałą połowa oliwy.

Krem z pora (2 porcje)

Składniki:
2 szklanki wody
2 pory (tylko biała część) pokrojone w plasterki
2 małe ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka suszonego tymianku
dowolne świeże zioła

Przygotowanie: Wodę gotujemy, dodajemy ziemniaki, dodajemy pory. Dusimy tak długo, aż warzywa nieco zmiękną (ok. 10-12 minut). Dodajemy zioła suszone i gotujemy 40-50 minut. Po ugotowaniu doprawiamy solą, pieprzem i świeżymi ziołami. Podajemy z jogurtem.

Zupa z cukinii, pomidorów i ciecierzycy (1 porcja)

Składniki:
1/2 cukinii (300 g)
50 g ciecierzycy
2 duże miękkie pomidory (260 g)
1/2 dużej cebuli (25 g)
1 ząbek czosnku
gałka muszkatołowa
świeży imbir
sok z połowy cytryny
1 łyżka oleju rzepakowego (12 g)

Przygotowanie: Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić, dodać ząbek czosnku, pokrojoną cukinię i poddusić. Wszystko przełożyć do garnka, zalać 1-2 szklankami wody. Pomidory miękkie obrać i pokroić, dodać do ganka wraz z ciecierzycą i gotować. Wszystko zmiksować. Dodać drugi ząbek czosnku, gałkę muszkatołową, imbir, sok z cytryny i pietruszkę.

Roladki łososiowe (1 porcja)

Składniki:
1 plaster łososia wędzonego
1/2 pęczka rzodkiewek
1/2 ogórka
1,5 pomidora
2 cebulki
2 korniszony
1/2 pęczka szczypiorku
3 gałązki pietruszki
szczypta estragonu
2 łyżki niskotłuszczowego twarożku (30 g)
1 jajko na twardo (50 g)
sól morska, pieprz

Przygotowanie:
Rzodkiewkę, ogórek, pomidor, cebulki, szczypiorek, pietruszkę i estragon umyć i posiekać. Wymieszać z twarożkiem. Doprawić sola i pieprzem. Posmarować masą serową plastry łososia i zwinąć je w ruloniki. Podawać udekorowane połówką pomidora, jakiem na twardo i korniszonami.

Sałatka z kapusty pekińskiej i szynki (1 porcja)

Składniki:
1/3 kapusty pekińskiej
1/2 pęczka rzodkiewek
2 plastry szynki (15 g)
1/2 pęczka szczypiorku
1 jajko ugotowane na twardo (50 g)
1/2 świeżego ogórka
1 mały jogurt naturalny (150 g)
sól morska, pieprz

Przygotowanie:
Kapustę pekińską, rzodkiewkę i szczypiorek wypłukać, wysuszyć, drobno pokroić. Pokroić również szynkę, jajko i ogórek. Wszystko wymieszać, dodać jogurt naturalny oraz sól i pieprz do smaku.

Musztardowe szaszłyki z cytryną
(1 porcja)

Składniki:
1 filet z kurczaka
2 łyżki stołowe ostrej musztardy
1 łyżeczka soku z cytryny
1/2 posiekanego ząbka czosnku
1/5 szklanki chudego mleka (50 ml)

Przygotowanie:
Filet z kurczaka pokroić na duże kawałki i włożyć do salaterki. W osobnej misce wymieszać musztardę z sokiem z cytryny, czosnkiem i wodą. Odlać jedną czwartą marynaty. Pozostałą marynatą zalać kurczaka, dobrze wymieszać i odstawić na pół godziny do lodówki. Po tym czasie nabić kawałki kurczaka na patyki do szaszłyków i piec 15 minut w gorącym piekarniku.

Koktajl z pietruszki jabłka i pomarańczy (1 porcja)

Składniki:
pęczek pietruszki
1 jabłko
1 pomarańcza
woda mineralna (250 ml)

Przygotowanie: Posiekać pęczek natki pietruszki z łodyżkami. Dodać pokrojone i obrane jabłko, 1 pomarańczę bez skórki, dolać trochę wody i miksować na gładko, uzupełnić wodą mineralną.

Cukinia z mięsem i pomidorami
(1 porcja)

Składniki:
1/2 cukinii (250 g)
zmielona chuda wołowina (150 g)
1 puszka pomidorów (400 g)
1 ząbek czosnku
3 gałązki natki pietruszki
sól morska
pieprz
2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie: Cukinie umyć, pokroić na plasterki i gotować na parze 20 minut. W tym samym czasie pod smażać mięso około 10 minut na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Dodać przecier pomidorowy, czosnek, pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. Gotować jeszcze 5 minut. Dokładanie wymieszać wszystko z cukinią.

Opracowanie:

dr n. med. **Daria Domańska-Senderowska**
dietetyk

Bibliografia

Ferro M, Terracciano D, Buonerba C, Lucarelli G, Bottero D, Perdonà S, Autorino R, Serino A, Cantiello F, Damiano R, Andras I, De Placido S, Di Lorenzo G, Battaglia M, Jereczek-Fossa BA, Mirone V, De Cobelli O. The emerging role of obesity, diet and lipid metabolism in prostate cancer. Future Oncol. 2017 Feb;13(3):285-293.

Hughes S, Egger S, Carle C, Smith DP, Chambers S, Kahn C, Caperchione CM, Moxey A, O'Connell DL. Factors associated with the use of diet and the use of exercise for prostate cancer by long-term survivors. PLoS One. 2019 Oct 3;14(10):e0223407.

Vijayvergia N, Denlinger C. Lifestyle factors in cancer survivorship: where we are and where we are headed. Journal of Personalized Medicine. 2015 Sep;5(3):243–63. pmid:26147495.

Lin PH, Aronson W, Freedland SJ. Nutrition, dietary interventions and prostate cancer: the latest evidence. BMC medicine. 2015 Dec;13(1):3.

Zhu Y, Li Q, Xu X. Dietary inflammatory index and the risk of prostate cancer: a dose-response meta-analysis. Eur J Clin Nutr. 2019 Sep 25.

Patel VH. Nutrition and prostate cancer: an overview. Expert Rev Anticancer Ther. 2014 Nov;14(11):1295-304.

Ballon-Landa E, Parsons JK. Nutrition, physical activity, and lifestyle factors in prostate cancer prevention. Curr Opin Urol. 2018 Jan;28(1):55-61.

Prostata terapia

Program wsparcia pacjentów z rakiem prostaty.

www.prostataterapia.pl

astellas

ONC_2019_0114_PL