

Natuurlijke hulp bij goedaardige prostaatvergroting

Hij praat er niet graag over, maar de rijpere man ervaart soms vervelende plasklachten door benigne prostaathypertrofie of goedaardige prostaatvergroting of. Vooral het steeds “moeten” plassen (vaak 's nachts), een zwakke en verspreide straal, langdurig nadruppelen en een onvoldaan gevoel na het urineren, verminderen het levenscomfort. Als er nog geen operatief ingrijpen nodig is, kan van een aantal plantenextracten en voedingsstoffen substantiële hulp verwacht worden.

Cranberries tegen de ontsteking

Prostaatvergroting gaat steeds gepaard met een zekere chronische ontsteking en die factor is zelfs de hoofdreden van de vervelende plasklachten. Terwijl we al lang weten dat veenbessen (cranberries) vrouwen helpen beschermen tegen herhaalde blaasontstekingen, werd meer recent aangetoond dat een bijzonder cranberry-extract door een ontstekingsremmende werking ook merkbaar het urinaire comfort bij de rijpere man verbetert. In een correct uitgevoerde, placebogecontroleerde studie leidde dit cranberry-extract namelijk tot een zeer duidelijke verlichting van de prostaatklasten volgens de "International Prostate Symptoms Score" (IPSS) en dit in de zelfde mate als het meest voorgeschreven medicijn voor prostaatvergroting (tamsulosine). Overigens kan ook een goed kurkumapreparaat de chronische ontsteking aan de basis van goedaardige prostaatvergroting verminderen.

Lignanen en fytoosterolen

Prostaatklasten worden ook voor een deel toegeschreven aan stoffen die onnodig uit het mannelijke hormoon testosteron aangemaakt worden: dihydrotestosteron of DHT en oestrogenen; die laatste bv bij te veel vetweefsel. Beide afgeleiden van testosteron prikkelen de prostaatklier overmatig, waardoor die in volume toeneemt en ontstekingsverschijnselen ontwikkelt. De vorming en inwerking van DHT en oestrogenen kan gelukkig afgeremd worden door bepaalde plantenextracten: de zogenaamde “lignanen” en “fytoosterolen”. Werkzame vormen van lignanen worden vooral aangetroffen in **lijnzaad** en **pompoenpitten**, terwijl wat betreft fytoosterolen vooral **brandnetelwortel** en **zegepalm (sabal)** worden ingezet. Maar een bijzonder werkzaam en sterk ontstekingsremmend fytoosterol is **bètasitosterol**, dat vooral uit de dennenboom gehaald wordt.

Voedingsstoffen

Verder bestaan er nog een reeks voedingsstoffen die het prostaatweefsel helpen beschermen tegen ongunstige veranderingen. Zo remt het mineraal **zink** ook de omzetting van testosteron tot het prikkelende dihydrotestosteron en samen met het mineraal **selenium** draagt zink bij tot de bescherming van de prostaatcellen tegen vrije radicalen . Ten slotte is vooral het sterke antioxidans **lycopeen**, dat onder meer in tomaten voorkomt, een potente prostaatbeschermer.

Combinatie

Een optimale combinatie van een bijzonder cranberry-extract, lijnzaadlignanen en bètasitosterol, ondersteund door de belangrijkste voedingsstoffen voor de prostaat, kan bij veel rijpere mannen het urinaire comfort merkbaar verbeteren.