

PROSTACARE

VOOR EEN GEZONDE PROSTAAT

Specifieke productkenmerken

- Positief effect op urinewegklachten.
- Antioxidanten verdediging.
- Afname toxische belasting.
- Bevat lycopene dat wordt geassocieerd met een verlaagde kans op prostaatkanker.

Samenstelling en werking

De prostaat maakt onderdeel uit van het mannelijk voortplantingssysteem. De taak van de prostaat is het produceren van een slijmerige vloeistof die dienst doet als transport- en voedingsvloeistof voor spermacellen. Deze vloeistof smeert de urethra en verbetert de beweeglijkheid van spermacellen. Van het totale volume van het ejaculaat bestaat zo'n 30% uit prostaatvloeistof, waarin eiwitten (o.a. het prostaat specifiek antigeen PSA), citroenzuur en met name veel zink voorkomt. Vooral zink is voor de kwaliteit van sperma zeer belangrijk.

Prostaatvergroting

Tijdens de puberteit groeit de prostaat door de hormonale veranderingen tot volwassen grootte uit. Vanaf het 25e levensjaar neemt de prostaat heel traag verder in omvang toe. Tegenwoordig wordt bij 10% van de mannen onder de 40 jaar al een lichte prostaatvergroting geconstateerd, hetgeen echter zelden tot klachten leidt. Dat prostaathypertrofie steeds vaker op jongere leeftijd voorkomt, heeft mogelijk te maken met het gebruik van onvolwaardige voeding (veel verzadigd vet, gefrituurde voeding, vlees, zuivel en weinig essentiële voedingsstoffen en vezels) en een zittende leefstijl. Boven de 50 jaar heeft circa 75% van de mannen (goedaardige) prostaathypertrofie (BPH). Bij de helft van de mannen treedt klachten op, terwijl bij 10% chirurgisch ingrijpen noodzakelijk is. Boven de 85 jaar blijkt zelfs 95% van de mannen een vergrote prostaat te hebben.

Klachten

Goedaardige prostaatvergroting is een androgeen-afhankelijke conditie en ontstaat meestal in het binnenste gedeelte van de prostaat dat de urethra omsluit. Accumulatie van DHT (dihydrotestosteron) in de prostaat speelt hierbij een rol. Er zijn aanwijzingen dat DHT betrokken is bij het ontstaan van BPH door verhoging van de IGF-2-activiteit (insuline-achtige groeifactor-2). Omdat de prostaat de urethra omsluit, wordt bij het groeien van de prostaat de urethra dichtgedrukt, terwijl ook druk op de blaas kan ontstaan. Een sterke vergroting van de zijlobben van de prostaat kan slechts tot milde symptomen aanleiding geven, terwijl een milde vergroting van de middenlob al tot ernstige klachten aanleiding kan geven. Klachten als gevolg van BPH zijn moeite met (door) plassen, zwakke urinestraal, pijn bij het plassen, frequent 's nachts urineren (nocturie), nadruppelen, onvolledige blaaslediging, incontinentie en een verhoogde kans op urogenitale infecties.

Oorzaken

Diverse factoren spelen bij het ontstaan van BPH een rol. Met het toenemen van de leeftijd verandert de hormoonhuishouding, waarbij de bloedspiegel van testosteron daalt en die van prolactine en oestradiol stijgen. In de prostaat zelf stijgen de testosteron- en DHT-gehalten, mede doordat het vermogen van de prostaatcellen om deze hormonen af te breken en uit te scheiden afneemt en prolactine de opname van testosteron in de prostaat en de omzetting in DHT bevordert. Deze verhoogde concentratie van androgene hormonen, met name DHT, zorgt voor prostaathyperplasie. Bier, stress, een gebrek aan zink en vitamine B6 kunnen ook bijdragen aan de prolactinestijging. Ook kan een tekort aan essentiële voedingsstoffen (zoals zink, lycopene, vitamine B6, aminozuren, selenium) bijdragen aan de ongecontroleerde deling van prostaatcellen. Daarnaast kan een te lage productie van lokale prostaglandines ertoe leiden dat teveel testosteron in de prostaat gebonden wordt.



Afwachten

Het verloop van BPH wordt meestal afgewacht voordat tot een chirurgische behandeling wordt overgegaan. In veel gevallen neemt de prostaatomvang vanzelf enigszins af. In deze periode en ter preventie van prostaathypertrofie en prostaatkanker hebben voedingsstoffen en kruiden, alleen en in combinatie, een gunstige uitwerking.

Uitsluiten prostaatkanker

Het is belangrijk prostaatkanker uit te sluiten. Dit geeft in het begin aanleiding tot dezelfde symptomen en komt in dezelfde leeftijdsgroep voor. Bij vroegtijdige ontdekking is de kans op genezing groter. Ook bij goedaardig gebleken prostaatvergroting blijft de noodzaak van regelmatige controle aanwezig, omdat prostaatkanker over het hoofd kan worden gezien wanneer het in een later stadium ontstaan is.

Zaagbladpalm

Het extract van de bessen van de zaagbladpalm (*Sabal serrulata*, *Serenoa repens*) wordt reeds eeuwenlang gebruikt. Deze kleine palmsoort dankt zijn naam aan de scherpe zaagtanden, waarmee de bladstelen bedekt zijn. Het eerste gedocumenteerde gebruik van zaagbladpalm dateert uit de 5e eeuw v.C. waar het in Egypte toegepast werd bij urethra-obstructie. Aan het einde van de 19e eeuw werden de bessen van de dwergpalm door geneesheren gebruikt bij urinewegklachten door prostaathypertrofie, prostatitis, orchitis, epididymitis en cystitis. Momenteel is zaagbladpalm in landen als Duitsland en Oostenrijk in 90% van de gevallen de eerste keus in de behandeling van klachten door BPH (stadium 1 en 2). Meer dan 50% van de Duitse urologen verkiest fytotherapeutica voor de behandeling van lichte tot matige klachten. De actieve ingrediënten in het zaagbladpalm extract zijn fytosterolen (bèta-sitosterol, bèta-sitosterol-bèta-glucoside, campesterol, stigmasterol, cycloartenol, lupeol, hexacosanol en L-octacosanol), verschillende vrije vetzuren (onder meer caprine-, capryl-, isomyristine-, palmitine-, stearine- en oliezuur) en ethylesters en glycerides van deze vetzuren (L-monolaurine, L-monomyristine). Veel producten met zaagbladpalm zijn gebaseerd op het kruid. Om de werkzaamheid te verhogen en consistent te maken, kiest Nutramin ervoor in Prostacare gebruik te maken van een gestandaardiseerd extract.

Studies met zaagbladpalm

Dat zaagbladpalm een gunstig effect heeft op de klachten van BPH is geconcludeerd in reviews waarin talloze klinische studies met zaagbladpalm zijn geëvalueerd. Bij mannen met BPH bleek orale inname van zaagbladpalm extract gedurende 1 tot 3 maanden superieur aan placebo en gelijkwaardig aan finasterine in het verbeteren van subjectieve en objectieve symptomen van BPH. Goede studies met extract van de bessen van zaagbladpalm zijn uitgevoerd met gestandaardiseerde extracten, gelijk aan 2 capsules Prostacare per dag. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat zaagbladpalm extract (400 mg per dag) een positief effect heeft op urinewegklachten (frequentie, urgentie, dysurie, nocturie, verminderde flow) als gevolg van goedaardige prostaatvergroting. Deze effecten werden binnen 30 dagen na start van inname geconstateerd en hielden minimaal 6 maanden aan (langste studie). Er werd geen significante

verandering in prostaatgrootte of PSA-spiegel gevonden en ook geen seksuele dysfunctie (in tegenstelling tot het (reguliere) finasterine).

In vivo onderzoek met zaagbladpalm

25 mannen met BPH namen deel aan een onderzoek naar de werking van zaagbladpalm extract. De helft fungeerde als controlegroep, de andere helft kreeg dagelijks 320 mg zaagbladpalm extract gedurende 3 maanden. Van elke deelnemer werden 3 prostaatbiopten onderzocht (peri-urethraal, subcapsulair en intermediair). Het onderzochte prostaatweefsel van de mannen uit de zaagbladpalmgroep bevatte significant minder DHT en EGF en meer testosteron. De bipten genomen uit de regio rond de urethra hadden de laagste hoeveelheid DHT en EGF van de 3 groepen prostaatbiopten. Het zaagbladpalm extract veroorzaakte een significante inhibitie van 5-alfareductase in menselijk pathologisch prostaatweefsel (*in vivo*). Vooral het effect in de peri-urethrale regio kan een verklaring zijn voor de verbetering van de obstructieve symptomen van BPH. Het lijkt erop dat zaagbladpalm extract vooral lokale hormoonveranderingen bewerkstelligt.

Zink

Zink is onderdeel van diverse fysiologisch actieve eiwitten die een rol spelen bij de regulering van apoptose, transcriptie en celdifferentiatie. Prostaatepitheel heeft het hoogste zinkgehalte van alle organen en weefsels. Een hoge zinkspiegel in het prostaatweefsel remt vermoedelijk celgroei en stimuleert apoptose. Waarschijnlijk biedt een adequate zinkstatus bescherming tegen het ontstaan en de voortschrijding van prostaatvergroting en prostaatkanker. Zink remt het enzym 5-alfareductase en daarmee de vorming van DHT. Zink remt daarnaast de binding van androgene hormonen aan cellulaire receptormoleculen met als gevolg verhoogde uitscheiding van deze hormonen. Zink verhoogt de prolactine-opname in de prostaat, maar vermindert tegelijkertijd de afgifte van dit hormoon door de hypofyse en verlaagt het de specifieke binding van dit hormoon aan de betreffende prostaatreceptor. Tot slot is zink betrokken bij de prostaglandine synthese.

Chlorofyl

Door een bevordering van normale weefselgroei en een lokaal antioxidant effect kan chlorofyl uit witte moerbeï een gunstige bijdrage leveren aan de behandeling. De toename van benigne prostaathypertrofie is mogelijk tevens het gevolg van een hogere toxische belasting, waaronder zware metalen. Chlorofyl beschermt het lichaam tegen diverse carcinogenen in voedsel en milieu. De ontgiftende werking is vooral te danken aan de porfyryne uit chlorofyl. De porfyrynering is de actieve plaats waar bijvoorbeeld giftige metalen als kwik, lood, cadmium, aluminium en arseen gebonden kunnen worden. Chlorofyl is een chelator van zware metalen.

Lycopen

De gezonde prostaat is rijk aan de carotenoïde lycopene. Bij onderzoek van de relatie tussen carotenoïden en de kans op prostaatkanker is gebleken dat een hoge inname van lycopene (onder meer in tomaten en daarvan afgeleide producten) geassocieerd is met een verlaagde kans op prostaatkanker. Omgekeerd wordt bij prostaatkanker lage spiegels van lycopene in bloed en prostaat gevonden. De combinatie van lycopene en vitamine E in fysiologische hoeveelheden remt de groei van prostaatkankercellen *in vitro*. Lycopene remt het ontstaan van kankercellen sterker dan andere carotenoïden.

Selenium

Selenium is onderdeel van de antioxidant verdediging tegen vrije radicalen en is belangrijk voor de regulatie van de redoxstatus in cellen. Selenium is van belang voor het goed functioneren van het afweersysteem. Een seleniumentekort leidt tot een verminderde productie van IgM en IgG. Seleniumpapletie leidt onder meer tot een verhoogde NK (natural killer)-cel activiteit. Er zijn aanwijzingen dat selenium bescherming biedt tegen diverse typen kanker,

waaronder prostaatkanker. Zowel de antioxidantwerking als het effect op het immuunsysteem speelt hierbij waarschijnlijk een rol. *In vitro* stimuleert selenium de apoptose van tumorcellen, activeert het de macrofagen en beschermt DNA tegen oxidatieve beschadiging. Mogelijk remt selenium de angiogenese bij kanker door middel van remming van expressie van vasculaire endotheliale groeifactoren (VEGF). Selenium is tevens betrokken bij de detoxificatie van zware metalen. Selenomethionine is een vorm van selenium zoals deze in voedingsmiddelen voorkomt.

Samenstelling per 2 cp:

		RI*
Pompoenpit (<i>Cucurbita pepo</i> , extr., zaden)	400 mg	**
Zaagbladpalm (<i>Sabal serratula</i> , extr.)	400 mg	**
L-Glutamine	200 mg	**
Vitamine C (calcium-, magnesiumascorbaat)	90 mg	113%
Brandnetel (<i>Urtica dioica radix</i> , extr.)	50 mg	**
Zink (citraat, gluconaat)	20 mg	200%
Witte moerbeï (<i>Morus alba</i> , extr., blad)	2 mg	**
Lycopen	500 µg	**
Selenium (methionine)	40 µg	73%

*RI: Referentie Inname volgens Europese Richtlijnen.

**RI niet vastgesteld.

Toepassingen

- urinewegklachten
- behoud van een gezonde prostaat

Overige informatie

Specificaties

- Verpakking: 90 capsules
- Allergenen: geen
- Geschikt voor vegetariërs
- Artikelnummer: SP3095

Standaarddosering

2 maal daags 1 capsule

Productpagina

Kijk op www.nutramin.nl/prostacare-90cp.html of scan onderstaande code:

