Nutrition Guide Book - Close Size _ W- 210 x H- 297 mm * Open Size_ W- 420 x H- 297 mm

PROACTION

nutriPRO

Stay Healthy, Stay Ahead.

सन्दर्भ:

1. https://www.urologyhealth.org/urologic-conditions/prostate-cancer as accessed on March 2022
2. https://www.urologyhealth.org/careblog/how-to-keep-your-prostate happy#:~:text=Following%20a%20heart%2Dhealthy%2C%20low,especially% 20good%20for%20the%20prostate as accessed on March 2022
3. https://zerocancer.org/learn/current-patients/maintain-qol/diet-and-nutrition/ as accessed on March 2022
4. https://www.medicalnewstoday.com/articles/273031 as accessed on March 2022
5. https://www.healthline.com/nutrition/lycopene as accessed on March 2022
6. https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/soy-cancer.h18-1589046.html#:~:text=Studies%20among%20prostate%20cancer%20survivors,rise%20at%20a%20slower%20rate as accessed on March 2022
7. https://www.healthline.com/health/prostate-cancer/flaxseed-and-prostate-cancer#risks-and-warnings as accessed on March 2022
8. https://www.uclahealth.org/u-magazine/pomegranate-juice-stabilizes-psa-levels-in-men-with-prostate-cancer#:~:text=The%20Cutting%20Edge-,Pomegranate%20Juice%20Stabilizes %20PSA%20Levels%20in%20Men%20with%20Prostate%20Cancer,issue%20of%20Clinical%20Cancer%20Research as accessed on March 2022
9. https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/prostate-supplements-pdq#:~:text=of%20prostate%20cancer.-,Population%20studies,diagnosed%20with%20 as accessed on March 2022
10. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/prostate-cancer/erectile-dysfunction-after-prostate-cancer#:~:text=Nearly% 20all%20men%20will%20experience, will%20see%20a%20substantial%20improvement as accessed on March 2022
11. https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html as accessed on March 2022
12. https://www.healthline.com/nutrition/11-super-healthy-probiotic-foods as accessed on March 2022
13. Seyma Sehadet Tasdemir, Nevin Sanlier, An insight into the anticancer effects of fermented foods: A review, Journal of Functional Foods, Volume 75, 2020,104281, ISSN 1756-4646, https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.104281.(https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464620305053)
14. https://prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/your-diet-and-physical-activity/foods-to-eat-or-avoid as accessed on March 2022
15. https://zerocancer.org/learn/current-patients/advanced-cancer/prostate-cancer-metastasis/bone-health/ as accessed on March 2022
16. https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/food-and-cancer-risk as accessed on March 2022

AstraZeneca

Approval ID- IN-14109 | Approval Date- 4/25/2024 | Expiry Date- 4/24/2026

AstraZeneca

PROACTION

nutriPRO

Stay Healthy, Stay Ahead.

अस्वीकरणः
पोषण संबंधी इस मार्गदर्शिका पुस्तक का एकमात्र उद्देश्य रोगी को शिक्षित करना है। आहार की विस्तृत योजनाओं के लिए कृपया उपचार करने वाले अपने चिकित्सक/आहार सलाहकार से परामर्श लें।
यह रोगी शैक्षिक कार्यक्रम एवं सामग्री एस्ट्राजेनेका द्वारा आयोजित और वित्त पोषित है।
यदि आपके पास कोई और प्रश्न हैं या आप अपने आहार और जीवनशैली में संशोधन करना चाहते हैं तो कृपया अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या नर्स से बात करें।
वितरण के लिए स्थानीय अनुमोदन आवश्यक है

अनुक्रमणिका

परिचय ---------- 1

निदान के बाद ---------- 2

उपचार के दौरान और बाद में अच्छा पोषण बनाए रखना ---------- 3

- कैंसर के उपचार के दौरान पोषण संबंधी युक्तियाँ
- दुष्प्रभाव और पोषण
- खाद्य सुरक्षा
- कैंसर के बाद पोषण

साक्ष्य के अनुसार खाद्य पदार्थों के सुझाव ---------- 7

- टमाटर और लाइकोपीन
- सोया
- अलसी
- अनार
- सेलेनियम

उपचार के दुष्प्रभावों के प्रबंधन हेतु पोषण संबंधी सलाह ---------- 10

- हड्डियों की हानि एवं ऑस्टियोपोरोसिस
- कैल्शियम एवं विटामिन डी के स्रोत
- निम्न अथवा घटी हुई यौन इच्छा
- मांसपेशियों की हानि एवं वजन बढ़ना
- दस्त

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ ---------- 14

क्या कोई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें मुझे कम खाना चाहिए? ---------- 14

- डेयरी खाद्य पदार्थ और कैल्शियम
- मांस
- वसा

परिचय

प्रोस्टेट कैंसर एक ऐसा कैंसर है

जो प्रोस्टेट में होता है - पुरुषों में अखरोट के आकार की एक छोटी ग्रंथि होती है जो शुक्राणु का पोषण और परिवहन करने वाले वीर्य द्रव का उत्पादन करती है।[1] स्क्रीनिंग और उपचार के बेहतर विकल्पों के कारण, पिछले कुछ वर्षों में प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों की जीवित रहने की दर में वृद्धि हुई है।

अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करके आप स्वस्थ जीवन जीते हुए प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं। चेरी, नाशपाती, अमरूद, संतरे, खुबानी जैसे फलों और सब्जियों से भरपूर पौष्टिक और स्वस्थ आहार लेने, पूरक आहार की जगह स्वस्थ भोजन चुनने, अधिक व्यायाम करने और स्वस्थ वजन बनाए रखने से, कोई भी व्यक्ति प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना को कम कर सकता है।[2]

निदान के बाद

प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बाद मरीज के मन में कई प्रश्न होते हैं।

क्या मैं प्रोस्टेट कैंसर से जीवित बच पाऊंगा, कौन से परीक्षणों की जरूरत है, मेरा कैंसर कितना गंभीर है, किस तरह के उपचार की जरूरत है, मेरा आहार क्या होगा, इलाज के दुष्प्रभाव क्या होंगे, आदि जैसे प्रश्न मरीजों के मन में आते रहते हैं। उनके आहार संबंधी प्रश्नों का उत्तर देने के लिए, इस पुस्तक को आहार संबंधी अनुशंसाओं के साथ अनुकूलित किया गया है।

इस पुस्तक की आहार संबंधी सिफारिशें वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित हैं और इससे पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर से लड़ने में मदद मिलेगी।

यदि आपके कोई और प्रश्न हैं या आप अपने आहार और जीवनशैली में संशोधन करना चाहते हैं तो कृपया अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या नर्स से बात करें।

उपचार के दौरान और बाद में अच्छा पोषण बनाए रखना[3]

स्वस्थ आहार लेते रहने से आपको कैंसर के उपचार के लिए तैयार होने और उपचार के बाद शीघ्रता से स्वस्थ होने में मदद मिल सकती है।

प्रोस्टेट कैंसर का उपचार आपकी भूख, खाने की आदतों और वजन को प्रभावित कर सकता है, लेकिन आपके लिए स्वस्थ वजन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। यथासंभव आवश्यक पोषक तत्व लेते रहें एवं शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ/पोषण विशेषज्ञ (आरडीएन) की सलाह लेने से आपको अपनी आवश्यकता के अनुसार पोषण मिलने का निश्चय करने में सहायता मिल सकती है।[3]

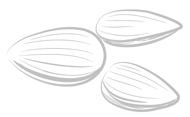
कैंसर के उपचार के दौरान पोषण संबंधी युक्तियाँ[3]

- स्वस्थ वजन बनाए रखें। अधिक वजन वाले और मोटे पुरुषों के लिए इसका तात्पर्य थोड़ा वजन कम करना हो सकता है। यदि आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो इसकी गति मध्यम होनी चाहिए, यानी प्रति सप्ताह केवल 0.45 किलोग्राम।
- शरीर के लिए अनिवार्य आवश्यक पोषक तत्व, जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन, खनिज, और कैरोटीनॉयड जैसे फाइटोन्यूट्रिएंट्स और पानी लें।

दुष्प्रभाव और पोषण[3]

कैंसर के उपचार के कारण अक्सर मतली, मुंह में छाले और स्वाद में बदलाव जैसे दुष्प्रभाव पैदा होते हैं जिससे खाना या पीना मुश्किल हो सकता है। आवश्यक पोषण प्राप्त करने में सहायक इन युक्तियों का पालन करें:

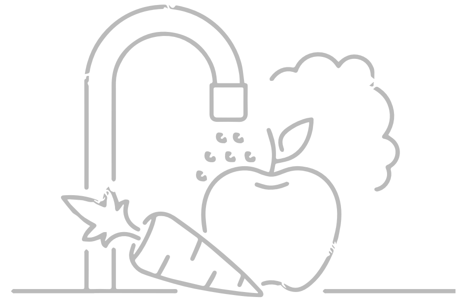
- यदि आपको पानी का स्वाद अरुचिकर लगता है, तो सूप, चाय, दूध अथवा बादाम के दूध की तरह दूध का विकल्प या कोई स्पोर्ट्स ड्रिंक जैसे तरल पदार्थ अधिक लें या ताजे कटे फल डालकर पानी का स्वाद बढ़ाएँ।
- मछली, अंडे की सफेदी, पनीर, बीन्स या उच्च प्रोटीन वाली स्मूदी जैसे खाद्य पदार्थों से मिलने वाले प्रोटीन से अपने प्रोटीन के सेवन में वृद्धि करें।
- अगर आपके मुंह में धातु जैसा स्वाद है तो पुदीना चूसें, गम चबाएं या ताजे खट्टे फल खाएं।
- यदि आपके मुंह में छाले हैं या मसूड़ों में संक्रमण है, तो ब्लेंडर का उपयोग करके सब्जियों और मांस को मुलायम बना लें। जूस बनाने या स्मूदी बनाने का प्रयास करें।



खाद्य सुरक्षा[3]

कैंसर का उपचार करा रहे लोगों को खाद्य सुरक्षा के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है क्योंकि कुछ उपचार प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं और संक्रमण का कारण बन सकते हैं। संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए यहां खाद्य सुरक्षा की कुछ बुनियादी युक्तियाँ दी गई हैं।

- भोजन को संभालने व पकाने से पहले और उसके दौरान अपने हाथ धोकर साफ रखें।
- खाने से पहले सब्जियों और फलों को अच्छी तरह से धोएं।
- भोजन को उचित ढंग से संभालें और संग्रहीत करें। उदाहरण के लिए, पकाते समय कच्चे मांस को अन्य खाद्य पदार्थों से दूर रखें।
- पूरी तरह पका हुआ खाना खाएं। उदाहरण के लिए, ऐसे अंडे न खाएं जो पक कर ठोस न हुए हों और कच्ची मछली, सीप या शंख न खाएं।
- बिना पाश्चुरीकृत पेय पदार्थ, जैसे बिना पाश्चुरीकृत साइडर, कच्चा दूध और फलों का रस पीने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि आप जो भोजन खरीदें उसकी "बेचने की तिथि" या समाप्ति की तिथि गुजर न गई हो।



कैंसर के बाद पोषण[3]

ताजे फल व सब्जियाँ और अन्य असंसाधित, कम वसा वाले खाद्य पदार्थों से युक्त आहार खाने से आपको प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के बाद शक्ति प्राप्त करने में मदद मिलेगी। पौष्टिक भोजन से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मोटापा और मधुमेह का जोखिम भी कम हो सकता है।

प्रमाणों के अनुसार सुझाए गए खाद्य पदार्थ:

शोध के अनुसार कुछ खाद्य पदार्थ प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में मदद कर सकते हैं

टमाटर और लाइकोपीन

टमाटर में लाइकोपीन नामक रसायन होता है।
लाइकोपीन को प्रोस्टेट कैंसर की रोकथाम से जोड़ा गया है।
पके और प्रसंस्कृत टमाटर, जैसे टमाटर से निर्मित सॉस, सूप, प्यूरी व पेस्ट, ताजे टमाटर की तुलना में लाइकोपीन के बेहतर स्रोत हैं।[4]

लाइकोपीन तरबूज़, गुलाबी अंगूरों में भी पाया जाता है। प्रति दिन 9-21 मिलीग्राम का दैनिक सेवन सर्वाधिक लाभप्रद दिखाई दिया है।[5]

सोया[6]

सोया-आधारित खाद्य पदार्थ लोकप्रिय और स्वस्थ खाद्य पदार्थ हैं जो प्रोस्टेट कैंसर के विभिन्न चरणों में बढ़ते पीएसए के स्तर की दर को धीमा करते हैं। सोया आधारित व्यंजन मांस आधारित भोजन के स्वस्थ विकल्प होते हैं।

अलसी[7]

अलसी के सेवन से प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम कम हो सकता है। 2014 में प्रकाशित एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि अलसी प्रोस्टेट के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़े हुए प्रोस्टेट के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। पहले से ही प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए अलसी का सेवन एक प्रभावी पूरक उपचार हो सकता है। शोधकर्ताओं का निष्कर्ष है कि अलसी में मौजूद लिगनेन स्थानीयकृत प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों में कैंसर की कोशिकाओं को फैलने से रोक सकता है।

आप अलसी को कई तरीकों से अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। आप भोजन में लगभग एक बड़ा चम्मच पिसी हुई अलसी मिलाने पर विचार कर सकते हैं:

- नाश्ते का अनाज
- दही
- स्मूथीज़

कच्चे या अधपके अलसी के बीजों में विषाक्त पदार्थ होते हैं। आमतौर पर कम मात्रा में खाने से अलसी सुरक्षित होती है, लेकिन प्रति दिन 5 बड़े चम्मच या 50 ग्राम से अधिक साबुत अलसी के सेवन से हल्के दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यदि आप अधिक मात्रा में खाना चाहते हैं, तो अलसी के बीजों को टोस्ट करें, पकाएं या बेक करें।

अनार[8]

यूसीएलए के एक अध्ययन में बताया है कि जो पुरुष प्रतिदिन आठ औंस अनार का जूस पीते हैं, प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के बाद उनके पीएसए का स्तर लगभग चार गुना बढ़ जाता है।

सेलेनियम[9]

सेलेनियम के खाद्य स्रोतों में मांस, सब्जियाँ और मेवे शामिल हैं। भोजन में मिलने वाली सेलेनियम की मात्रा उस मिट्टी में सेलेनियम की मात्रा पर निर्भर करती है जहां भोजन उगता है। सेलेनियम थायरॉयड ग्रंथि, यकृत, अग्न्याशय, पिट्यूटरी ग्रंथि और गुर्दे में जमा होता है।

10 वर्षों तक पुरुषों पर नज़र रखने वाले एक अध्ययन में देखा गया कि जिनके रक्त में सेलेनियम का स्तर उच्च था, उनमें प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम कम था।

उपचार जनित दुष्प्रभावों के प्रबंधन के लिए पोषण संबंधी सलाह

हड्डियों को हानि और ऑस्टियोपोरोसिस[15]

यदि प्रोस्टेट कैंसर हड्डी तक फैल जाता है, जैसा मुख्य रूप से उन्नत प्रोस्टेट कैंसर में होता है। यह हड्डी को हानि पहुंचा सकता है या कमजोर कर सकता है और दर्द का कारण बन सकता है। यह आमतौर पर रीढ़, कूल्हों और पसलियों तक फैल जाता है। हार्मोन थेरेपी से किए जाने वाले प्रोस्टेट कैंसर के उपचार से होने वाली हड्डियों की हानि को रोकने में व्यायाम भी महत्वपूर्ण होता है।

कैल्शियम और विटामिन डी[16] के स्रोत

- कैल्शियम गहरे हरे रंग की सब्जियां, सोया उत्पाद, मछली, नट्स और बीन्स (फलियां) जैसे कई खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। जहाँ डेयरी उत्पाद कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं, वहीं शोध से संकेत मिलता है कि प्रोस्टेट कैंसर से बचने और रोकथाम के लिए डेयरी का सेवन सीमित होना चाहिए। डेयरी उत्पादों के सेवन को प्रतिदिन एक से दो सर्विंग तक सीमित रखते हुए कैल्शियम के अधिकांश पौधे-आधारित स्रोतों को खाने की सलाह दी जाती है।

- विटामिन डी शरीर को हड्डियों और दांतों के निर्माण के लिए कैल्शियम और फास्फोरस का उपयोग करने में मदद करता है। चूंकि प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के परिणामस्वरूप हड्डियों के घनत्व में कमी आ सकती है, इसलिए हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए पर्याप्त विटामिन डी लेना महत्वपूर्ण होता है। विटामिन डी के खाद्य स्रोत सीमित हैं और आम तौर पर इसमें दूध, सोया दूध, दही, संतरे का रस और अनाज जैसे गरिष्ठ स्रोत शामिल होते हैं।

कम या घटती हुई यौन इच्छा[10]

उपचार के बाद या उसके दौरान होने वाली समस्याओं में से एक समस्या कम या घटती हुई यौन इच्छा हो सकती है। इस समस्या को दूर करने में मदद करने वाला निम्न आहार हो सकता है:

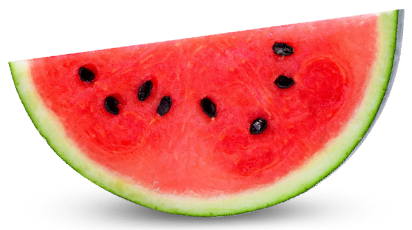
कई लोग अक्सर कद्दू के बीज खाने की सलाह देते हैं। इसमें जिंक और ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है और यह सेक्स हार्मोन को बढ़ाने में मदद करता है

पालक, पत्तागोभी और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों का भी सेवन किया जा सकता है। इनमें भरपूर मात्रा में विटामिन और मिनरल्स होते हैं।

तरबूज की सर्वोत्तम फलों में गिनती होती है, क्योंकि इसमें आर्जिनिन पैदा करने वाला सिट्रुललाइन होता है, जो आपके यौन जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला नाइट्रिक ऑक्साइड बनाता है।

स्ट्रॉबेरी में विटामिन सी भरपूर होता है और शुक्राणु की गुणवत्ता में सुधार करती है। डार्क चॉकलेट कामुकता बढ़ाती है और आपकी भावनाओं, मनोदशा को भी बढ़ाती है व तनाव कम करती है।

डार्क चॉकलेट में सेरोटोनिन और फेनेथाइलामाइन पाया जाता है जो कामेच्छा को बढ़ाता है। एवोकाडो मजबूत सेक्स ड्राइव की चाभी हो सकता है।



मांसपेशियाँ कम होना और वजन बढ़ना

हार्मोन थेरेपी से उपचार कराने वाले प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों को मांसपेशियों और ताकत में कमी का अनुभव हो सकता है। वजन बढ़ना, विशेष रूप से कमर के आसपास अतिरिक्त चर्बी जमा होना भी आम है। हार्मोन थेरेपी के दुष्प्रभाव और उनकी गंभीरता अलग-अलग पुरुषों में भिन्न हो सकती है और संभवतः हार्मोन के उपयोग की अवधि पर निर्भर करती है। लंबे समय तक हार्मोन थेरेपी (एक वर्ष से अधिक) लेने वाले पुरुषों में मांसपेशियों की हानि और वजन बढ़ने की संभावना सबसे अधिक होती है। शारीरिक गतिविधि स्वस्थ जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों के लिए इसके कई फायदे हैं।

दस्त[11]

विकिरण चिकित्सा आंत और मूत्राशय (जो प्रोस्टेट ग्रंथि के पास स्थित हैं) की स्वस्थ कोशिकाओं को प्रभावित करेगी। परिणामस्वरूप, विकिरण चिकित्सा से उपचार करवाने वाले अधिकांश पुरुषों को पेल्विक विकिरण चिकित्सा के दौरान आंत्र की आदतों में बदलाव और मूत्र संबंधी लक्षणों में वृद्धि का अनुभव होगा। हल्के लक्षण जैसे कि प्रति दिन मल त्याग की आवृत्ति में वृद्धि या सामान्य से नरम मल जैसे आकार या कंसिस्टेंसी का इलाज करने की आवश्यकता नहीं हो सकती है। हालाँकि, मध्यम या गंभीर लक्षण जैसे कि पेट में ऐंठन, बार-बार, पतला या पानी जैसा मल या मलत्याग की आवश्यकता में वृद्धि को आहार में कुछ खाद्य पदार्थों को कम करके और दवाओं के उपयोग से नियंत्रित किया जा सकता है। दस्त और ऐंठन के प्रबंधन के लिए सुझाव:

- अधिक बार खाएं। प्रति दिन 4-6 बार कम खाना खाने का प्रयास करें।
- तरल पदार्थ अधिक मात्रा में पीएँ। दस्त से निर्जलीकरण हो सकता है इसलिए बार-बार पीना महत्वपूर्ण होता है। फलों का साफ़ रस, पानी और कमज़ोर चाय या गैर-कैफीनयुक्त साफ़ कार्बोनेटेड पेय पदार्थ चुनें।
- उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों से बचें। साबुत अनाज की ब्रेड और उच्च फाइबर वाले अनाज का उपयोग सीमित करें। फलों और सब्जियों से छिलके और बीज हटा दें। मेवे, चोकर, मक्का, ब्रोकोली, सेम, मटर, जामुन और सूखे फल को सीमित करने का प्रयास करें क्योंकि इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है।
- तले हुए, चिकनाईयुक्त भोजन से बचें
- तेज़ मसालों (जैसे मिर्च, लाल मिर्च, करी) से बचें
- अत्यधिक गर्म या ठंडे खाद्य पदार्थों और तरल पदार्थों से बचें क्योंकि वे आपके दस्त को बदतर बना सकते हैं

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ[12,13]

प्रोबायोटिक्स से भरपूर खाद्य पदार्थ (प्राकृतिक रूप से किण्वित खाद्य पदार्थ जैसे सोयाबीन, ब्लैक बीन्स और ग्रीन बीन्स, आदि)

ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें प्रीबायोटिक्स और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में हों

(रंगीन फल और सब्जियाँ, लहसुन, हल्दी, पेकान, हरी चाय, डार्क चॉकलेट)।

पोस्टबायोटिक्स से भरपूर खाद्य पदार्थ: धीमी गति से चयापचय करने वाले स्टार्च जो हमारी छोटी आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया को पोषण देते हैं-बीन्स और फलियां, साबुत अनाज, शकरकंद।

विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ (सभी खट्टे फल, ब्रोकोली, लाल बेल मिर्च, पपीता, स्ट्रॉबेरी)।

क्या ऐसा कोई खाद्य पदार्थ है जिसे मुझे कम खाना चाहिए?[14]

इस बात के कुछ प्रमाण हैं कि प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों के लिए कुछ विशेष खाद्य पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन हानिकारक हो सकता है। इनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ को अपने आहार से पूरी तरह हटाने की कोई आवश्यकता नहीं होती है।

डेयरी खाद्य पदार्थ और कैल्शियम

डेयरी खाद्य पदार्थों में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों और आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है, इसलिए आपको अपने आहार में कुछ कैल्शियम की आवश्यकता होती है - प्रति दिन लगभग 700 मिलीग्राम (यदि हार्मोन थेरेपी पर नहीं है), या यदि आप हार्मोन थेरेपी पर हैं तो 1200-1500 मिलीग्राम प्रति दिन।

कैल्शियम और डेयरी खाद्य पदार्थों की सामान्य मात्रा आपके उन्नत प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को नहीं बढ़ाएगी। लेकिन कुछ अध्ययनों से पता चला है कि बहुत अधिक कैल्शियम खाने से आपके प्रोस्टेट कैंसर के बढ़ने और फैलने का खतरा बढ़ सकता है।

मांस

प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों पर लाल और प्रसंस्कृत मांस के प्रभाव के बारे में स्पष्टता नहीं है। कुछ शोध बताते हैं कि बहुत अधिक खाने से आक्रामक और उन्नत प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ सकता है, जबकि अन्य शोध में इसका कोई प्रभाव नहीं पाया गया है।

लाल मांस में बीफ, पोर्क और लैम्ब शामिल है। एक सप्ताह में 500 ग्राम से अधिक पका हुआ लाल मांस (खाना पकाने से पहले 700 से 750 ग्राम) खाने की कोशिश करें। प्रसंस्कृत मांस वह मांस है जिसे स्मोकिंग, उपचरित या नमक मिलाकर या परिरक्षकों के साथ संरक्षित किया जाता है। इसमें हैम, बेकन और सलामी जैसे कुछ सॉसेज शामिल हैं। प्रसंस्कृत मांस से बचना सर्वोत्तम है।

बहुत अधिक तापमान पर पकाये गये या बहुत अच्छी तरह पकाये गये मांस, जैसे बारबेक्यू, ग्रिल्ड या तला हुआ मांस, की बड़ी मात्रा भी आपके उन्नत कैंसर के खतरे को बढ़ा सकती है।

वसा

आपके शरीर को उचित ढंग से काम करने के लिए कुछ वसा लेने की ज़रूरत है। लेकिन बहुत अधिक वसा खाने से वजन बढ़ सकता है, जिससे आक्रामक या उन्नत प्रोस्टेट कैंसर का निदान होने का खतरा बढ़ जाता है।

वसा कई प्रकार की होती है। पशु वसा के स्थान पर वनस्पति तेल लेने से प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों को जीवन काल लंबा करने में मदद मिल सकती है। कुछ शोध यह भी बताते हैं कि बहुत अधिक संतृप्त वसा खाने से सर्जरी के बाद प्रोस्टेट कैंसर के दोबारा होने और उन्नत प्रोस्टेट कैंसर के विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है।