

# 預防攝護腺肥大的飲食策略



文／臨床營養科 營養師 賴雅琪

**小**明（化名）發現爺爺半夜常常起床上廁所，他問爺爺哪裡不舒服，爺爺表示最近除了小便次數增加外，也無法立即釋出尿液，小便解完還會滴滴答答的流個不停。小明陪同爺爺就醫，醫師診斷爺爺罹患了「攝護腺肥大」。

## 什麼是攝護腺肥大？

攝護腺即前列腺，是男性特有的器官。其主要功能是在射精後分泌攝護腺液，成為精液的成分之一，可避免精細胞通過女性陰道時遭受破壞。攝護腺肥大是男性因年齡增加所造成的攝護腺良性增生。

## 造成攝護腺肥大的原因

- 年齡：男性平均約40歲左右，攝護腺開始增生；通常在50歲左右，會逐漸出現排尿困難的症狀。
- 男性荷爾蒙的刺激

- 不規律的性生活、做過輸精管結紮手術。
- 生活習慣：例如抽菸、喝酒，均會提高發生機率。
- 肥胖

## 攝護腺肥大的症狀

- 解尿時力量變小，無法立即解出。
- 頻尿及夜尿：小便次數增加，常常半夜起床解尿。
- 小便解完後還滴滴答答流個不停。
- 覺得膀胱脹脹的，卻解不出尿。
- 血尿

## 如何藉由飲食來預防攝護腺肥大？

### 避免肥胖

研究指出，肥胖者罹患攝護腺肥大甚至攝護腺癌的比率都比同年齡的人來得高。民眾可依下列簡易公式檢視自己的體位：



BMI (身體質量指數) = 體重 (公斤) ÷ 身高<sup>2</sup> (公尺)

BMI = 18.5-24 → 正常範圍

BMI = 24-27 → 體重過重

BMI > 27 → 肥胖

例如身高150公分，體重50公斤，其BMI=50 ÷ (1.5)<sup>2</sup>=22.2，體位在正常範圍內。

### 避免下列飲食型態

1. **高脂肪**：過多的脂肪會刺激荷爾蒙過量分泌，進而增加引發攝護腺病變的機率。要避免吃油炸油煎油酥的食物、內臟及動物的皮及肥肉，烹調多採用清蒸、水煮、清燉方式。
2. **避免刺激性的飲食**：飲食應避免辛辣調味料如沙茶、芥菜、辣椒等，以及含咖啡因的可可、可樂、濃茶、咖啡，也不要抽菸喝酒。
3. **適量攝取下列營養素**：
  - a. 富含鋅的食物：研究指出，在慢性攝護腺炎與攝護腺癌病人的攝護腺液中，鋅含量明顯低於健康者，間接證明鋅對於攝護腺的保健有正面影響。富含鋅的食物有肉類、牡蠣及全穀類食物。
  - b. 茄紅素：研究發現，每天攝取30毫克茄紅素（相當於3個大番茄）能縮小攝護腺肥大的病灶，並且降低攝護腺癌血清抗原的指標（PSA）。

### 預防攝護腺肥大的飲食迷思

南瓜子可以預防攝護腺肥大嗎？

南瓜子能預防攝護腺肥大的因素在於其含有植物固醇、木質素和鋅。另有研究指出，南瓜子的萃取物及其油脂能預防攝護腺肥大。

### 市售宣稱可預防攝護腺肥大的保健食品能否安心食用？

一些宣稱可預防攝護腺肥大的保健食品如：非洲刺李、月見草油、鋸棕櫚等，目前缺乏實證醫學證實其效用。

### 其他生活小撇步

#### 多喝水

濃度高的尿液會對攝護腺產生刺激，而長期不良的刺激對攝護腺有害。多喝水可以稀釋尿液，減少對攝護腺的刺激。但睡前要少喝水，以減少夜尿。

#### 不憋尿

攝護腺肥大患者只要配合醫師治療，攝取適當的營養素，並養成正確的喝水及排尿習慣，即可擁有良好的生活品質。🌐