

Prostaatklachten: wat je zelf kunt doen

Tot vier op de tien vijftigplussers hebben er last van, meestal door een goedaardig vergrote prostaat of de blaas - geen kanker. Met training en gewoontes doe je zelf het meest.



Train je bekkenbodem en blaas

Vraag om bekkenbodemtraining

Ruim twee punten extra verbetering bovenop medicatie; een bekkenfysiotherapeut leert het je snel

Onderdruk aandrang, doe blaastraining

Sta stil, span je bekkenbodem kort aan tot de aandrang zakt; rek daarna de tijd tussen plasbeurten stapsgewijs op



Sta je 's nachts vaak op?

Nachtplassen komt vaak niet van je prostaat

Vaak maakt je lichaam 's nachts te veel urine, van vocht dat overdag in je benen zakt

Leg je benen omhoog voor het slapen

Of draag steunkousen; samen met drinken overdag en bekkenbodemoefeningen scheelt dat 1,4 plasbeurten per nacht, het dubbele van een tablet



Beweeg, en zit minder

Beweeg matig intensief

Matig actieve mannen hebben ruim een kwart minder vaak plasklachten dan mannen met een zittend leven

Doorbreek lang zitten

Tien uur of meer zitten per dag geeft juist meer kans op plasklachten



Eten, drinken en potjes

Schrap witbrood, koek en frisdrank

Een verhoogde bloedsuiker geeft zo'n drie keer zoveel kans op een vergrote prostaat

Laat prostaatsupplementen staan

Sagepalm doet te weinig om te merken; dagelijks vitamine E gaf slikkers 17 procent meer prostaatkanker



Prostaatkanker: wat je kunt bijsturen

Voorkomen kun je de ziekte niet

Wel verklein je de kans op de agressieve vorm en op overlijden aan de ziekte

Stop met roken

Wie rookt overlijdt vaker aan prostaatkanker; wie gestopt is niet meer

Houd je gewicht gezond, blijf bewegen

Overgewicht geeft meer kans om aan de ziekte te overlijden; bewegen is waarschijnlijk gunstig



Heb je prostaatkanker?

Leefstijl vervangt geen behandeling

Niets van dit alles remt de ziekte aantoonbaar af; stel je behandeling er nooit voor uit

Vraag om training bij hormoonbehandeling

Die behandeling kost spier en bot; twaalf weken conditie- en krachttraining draait een deel terug

Vraag of je partner mee mag

Mannen zonder partner overlijden vaker aan de ziekte; iemand die meekijkt en aandringt scheelt echt

STERKSTE HEFBOMEN

Begin klein: schrap koffie en alcohol na zes uur 's avonds, houd twee weken je nachten bij en maak een afspraak bij een bekkenfysiotherapeut.



Geen medisch advies. Ga naar de huisarts bij bloed in je urine of sperma, plotseling niet meer kunnen plassen, koorts bij het plassen of snel verergerende klachten. Stop nooit zelf met medicijnen, maar overleg met je huisarts. Bij prostaatkanker vervangt leefstijl geen behandeling.