



## Brustkrebs

Brustkrebs ist die Krebsform, die bei Frauen vor allen anderen Krebsformen am häufigsten auftritt. Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, viele entwickeln ihn in jungen Jahren (etwa ein Drittel aller Erkrankungen betrifft Frauen unter 50). Hohe Östrogenspiegel werden für viele Brustkrebserkrankungen mitverantwortlich gemacht. Die Krankheit neigt dazu, sich von der Mutter auf die Tochter zu vererben: Eine Frau, deren Mutter oder Schwester Brustkrebs hat, lebt mit etwa dem doppelten Risiko. Veränderungen der Essgewohnheiten und Supplemente können bei Frauen, die zu einer Risikogruppe gehören, die Chancen, dass sich ein Brustkrebs entwickelt, bedeutend vermindern.

### Ernährungsempfehlungen

Der Verzehr von großen Mengen gesättigten Fetten (aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, z.B. Fleisch, Milch und Eier) erhöht das Brustkrebsrisiko, während die Verwendung von einfach ungesättigten Fetten (z.B. Olivenöl und Avocados) das Risiko vermindert. Der Verzehr von reichlich Nahrungsfasern (>25-30 g am Tag) schützt vor Brustkrebs, wahrscheinlich, indem er den Östrogenspiegel senkt.

Der Verzehr von großen Mengen Gemüse, besonders Kohl, Broccoli und Blumenkohl, vermindern die Östrogentätigkeit im Körper, und schützen so vor Brustkrebs. Obst und Gemüse, das reich an Carotinoiden ist, vermindert das Risiko. Für Nahrungsmittel, die reich an Isoflavonoiden sind (z.B. Sojaprodukte wie Tofu und Sojamilch), gilt dasselbe.

Es ist wichtig, dass Frauen ein möglichst normales Gewicht halten: bei übergewichtigen Frauen ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein Brustkrebs entwickelt, wesentlich größer.

### Nährstoffempfehlungen

- Antioxidantien: Eine Versorgung mit reichlich Vitamin E, Beta-Carotin und Selen schützt vor Brustkrebs.
- Extra Vitamin C: Vitamin C kann vor Brustkrebs schützen.

### Besondere Hinweise

Frauen sollten, wenn überhaupt, nur mäßig Alkohol trinken. Frauen, die sich zwei bis drei Gläser Bier oder Wein am Tag gönnen, erhöhen ihre Chancen, an Brustkrebs zu erkranken, um etwa 50%. Starkes, chronisches Trinken verdreifacht das Risiko.

Es gibt ernst zu nehmende Hinweise, dass die „Pille“ Brustkrebs verursachen kann. Wir verweisen auf den Beitrag „Nährstoffe bei Einnahme der Pille“. Vermeiden Sie auch die Einnahme künstlicher Hormone.

### Kuhmilch und Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste durch Krebs verursachte Todesursache bei Frauen in den meisten Teilen der westlichen Welt und die häufigste Todesursache bei Frauen unter 50 Jahren. In den USA alleine sind jedes Jahr etwa 182.000 Frauen durch die Krankheit betroffen und 46.000 sterben daran. Der Verzehr von Milchprodukten ist mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko verbunden, weil Milchprodukte einen hohen Gehalt an Fett, tierischem Protein und Hormonen enthalten - also jenen Substanzen, die ein Krebsrisiko erhöhen. Seit den 1980ern haben Studien fortlaufend den Milchkonsum mit einer hohen Inzidenz von Brustkrebs und anderen Krebsarten in Verbindung gebracht. Frauen, die ihr Brustkrebsrisiko minimieren wollen, sollten daher Milch, andere Milchprodukte und Fleisch vermeiden..

Hier sind einige Beispiele:

Die American Cancer Society (ACS) betont: "Etwa ein Drittel der 500.000 Krebstodesfälle jedes Jahr in den Vereinigten Staaten sind auf Faktoren zurückzuführen, die mit der Ernährung zusammenhängen ... obwohl das Komitee feststellt, dass keine Ernährungsweise einen vollständigen Schutz gegen irgendeine Krankheit garantieren kann, glauben wir, dass unsere Empfehlungen die besten derzeit erhältlichen Ernährungsinformationen bieten, um Amerikanern dabei zu helfen, ihr Krebsrisiko zu reduzieren."

Die zwei wichtigsten Empfehlungen der ACS sind:



1. Wählen sie in erster Linie pflanzliche Lebensmittel für ihre Ernährung
2. Begrenzen sie die Zufuhr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Fettgehalt, vor allen Dingen mit Fetten tierischen Ursprungs.

Die American Dietetic Association berichtet, dass Brustkrebs am häufigsten in Ländern vorkommt, in denen Frauen eine fettreiche, auf tierischen Nahrungsmitteln basierende Ernährungsweise haben. In Asien, wo man normalerweise keine Milchprodukte isst, ist Brustkrebs extrem selten. Der international renommierte Ernährungsexperte Dr. T. Colin Campbell weist auf China hin, ein Land in dem prinzipiell keine Milch getrunken wird. Dort liegen die Krebstodesfälle bei Frauen im Alter zwischen 35 und 64 Jahren durchschnittlich bei 9 von 100.000 im Gegensatz zu 44 von 100.000 in den USA.

Japanische Frauen, die einer eher westlichen, auf Fleisch und Milchprodukten basierenden Ernährungsweise folgen, sind 8 mal so gefährdet an Brustkrebs zu erkranken wie Japanerinnen, die sich auf einer pflanzlichen Basis ernähren, die Milchprodukte ausschließt.

Es gibt zahlreiche weitere Studien die zitiert werden können. Zum Beispiel führen Dr. J.L. Outwater von der Princeton University und Dr. A. Nicholson und Dr. N. Barnard vom Physicians Committee for Responsible Medicine mehr als 12 epidemiologische Studien auf, in denen eine direkte Wechselbeziehung zwischen dem Verzehr von Milchprodukten und Brustkrebs beschrieben wird.

Eine italienische Studie fand heraus, dass sich das Brustkrebsrisiko als Folge des Verzehrs tierischer Fette und tierischer Proteine erhöht - vor allen Dingen im Hinblick auf Milchprodukte. Die Verfasser dieser Studie, die im British Journal of Cancer veröffentlicht wurde, weisen darauf hin, dass die Ergebnisse auch mit denen früherer Berichte übereinstimmen. Ein zusätzlicher Datenbericht von Ärzten aus Mailand bestätigt die starke Wechselbeziehung zwischen dem Verzehr von Milchprodukten und Brustkrebs.

Eine andere italienische Studie, die im Journal of the National Cancer Institute veröffentlicht wurde, berichtet, dass erwachsene Frauen, die ihre Zufuhr an Fetten und tierischen Proteinen über die Ernährung reduzieren, ihr Risiko an Brustkrebs zu erkranken wesentlich vermindern.

Eine Untersuchung von 1.486 dänischen Frauen mit Brustkrebs ließ erkennen, dass das Brustkrebsrisiko bei Frauen, die vor ihrer Diagnose häufig normale (Voll-) Milch oder drei oder mehr Liter magerer Milch pro Woche zu sich nahmen bedeutend erhöht war.

Ein Bericht, veröffentlicht in Cancer Research, stellt die Sterblichkeit durch Brustkrebs mit dem Milchverzehr in Verbindung und geht davon aus, dass Milchprodukte eine Rolle in der Entwicklung von Brustkrebs spielen.

Eine vergleichende Studie veröffentlicht in Cancer zeigt, dass Fleisch und Milchverzehr mit Todesfällen durch Brustkrebs direkt assoziierbar sind. Ärzte fanden eine starke Verbindung zwischen Brustkrebs und tierischen Fetten, aber keine Beziehung zwischen Brustkrebs und pflanzlichen Fetten.

Forscher an der Stanford University und die National Institutes of Health stellten fest, dass hohe Konzentrationen des IGF-1 Hormons das Krebszellwachstum stimulieren. IGF-1, ein Hormon, das natürlicherweise in Menschen und Kühen - und in aller Milch - vorkommt, kommt in immer zunehmenderem Maß in Milch von Kühen vor, die mit dem synthetischen bovine growth hormone (rBGH) behandelt sind. Im International Journal of Health Sciences warnt der Wissenschaftler der University of Illinois, Dr. Samuel Epstein, dass erhöhte Spiegel von IGF-1 in der Milch von Kühen, die mit rBGH behandelt wurden, einen potenziellen Risikofaktor für Brustkrebs bei Menschen darstellen, die Kuhmilch trinken.

Studien, die im Journal of the American Dietetic Association und im British Medical Journal veröffentlicht wurden, fanden heraus, dass der Verzehr von drei täglichen Portionen fettfreier Milch oder von Milch mit 1% Fett über einen Zeitraum von 12 Wochen hinweg an eine Steigerung des IGF-1 Spiegels um 10% gebunden war. Die Food an Drug Administration gibt an, dass IGF-1 nicht durch Pasteurisierung zerstört wird. Tatsächlich erhöht die Pasteurisierung sogar die Konzentration von rBGH in Milch.

Diese wissenschaftliche Information will und kann keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder durch einen anderen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge die Information des Herstellers sorgfältig zur Kenntnis zu nehmen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, der Firma Nature Power International Inc. sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.