

Was hilft bei Brusterkrankungen

Fibrozystische Brusterkrankung

Fibrocystic breast disease (FBD) ist durch Schwellungen, Knotenbildung und Empfindlichkeit in den Brüsten gekennzeichnet, die sich oft in den Tagen vor der Menstruation verschlimmern. Wenn FBD auftritt, bilden sich im Brustgewebe kleine Zysten, die mit Flüssigkeit gefüllt und von Bindegewebe umgeben sind. Wenn sich die Zysten aufgrund der Hormonschwankungen innerhalb des Menstruationszyklus vergrößern, dehnen sie das umliegende Gewebe, was Schmerzen und Empfindlichkeit verursacht. 20-40% aller Frauen, die zwischen 25 und 50 Jahre alt sind, sind bis zu einem gewissen Grad betroffen. FBD ist für gewöhnlich ungefährlich. Allerdings können die Veränderungen, die eine schwere FBD mit sich bringt, das Brustkrebsrisiko für das spätere Leben leicht erhöhen.

Ernährungsempfehlungen bei Brusterkrankungen

Je mehr Fett die Ernährung enthält, desto höher ist das FBD-Risiko. Bei Frauen, die von FBD betroffen sind, kann eine Verkleinerung des Fettanteils der Ernährung (so dass nur 15-20% des täglichen Energiebedarfs mit Fett abgedeckt werden) Schwellungen und Empfindlichkeit vermindern. In Verbindung mit einer fettarmen Ernährung kann eine Einschränkung von oder ein Verzicht auf Koffein und Theobromin (ein koffeinähnlicher Stoff, der in Schwarztee vorkommt) die Symptome bedeutend mildern. Bei manchen Frauen, die Koffein und Theobromin aus ihrer Ernährung verbannen, verschwinden die FBD-Symptome völlig. In folgender Tabelle sind Nahrungsmittel, Getränke und Arzneien aufgeführt, die diese Verbindungen enthalten.

Quellen von Koffein und Theobrominen:

- Kaffee
- Schwarztee
- "Energiedrinks"
- Diuretika (Entwässerungspillen)
- Schmerzmittel
- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Erkältungen

Nährstoffempfehlungen bei Brusterkrankungen

Betacarotin: Ergänzende Gaben können Schwellungen und Empfindlichkeit mildern. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

Vitamin E: Ergänzende Gaben können bei vielen Frauen Symptome mildern oder ganz zum Verschwinden bringen.

Vitamin-B-Komplex: Hilft der Leber, Hormonschwankungen auszugleichen, und kann Empfindlichkeit und Schwellungen mildern.

Zink kann Empfindlichkeit und Schwellungen mildern.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) vermindert wirksam Knotenbildung und Empfindlichkeit, besonders, wenn diese Symptome vor der Menstruation auftreten.

Besondere Hinweise

Die "Pille" sollte von Frauen mit FBD gemieden werden. Das Östrogen, das in der Pille enthalten ist, kann FBD verschlimmern. Manche Frauen sind auch empfindlich auf die Östrogenspuren, die in Fleisch und Geflügel aus Massentierhaltung vorzufinden sind.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>