

Ernährung bei Brustkrebs

Ernährungsberatung im CIO Bonn

In Ländern mit westlichem Lebensstil ist Brustkrebs der häufigste bösartige Tumor bei Frauen. Einige Migrationsstudien zeigen, dass der Lebensstil bei der Entstehung des Brustkrebs eine Bedeutung zukommt. Die [Nurses' Health Study](#) zeigt, dass eine von sechs Erkrankungen an Brustkrebs nach der Menopause, durch eine maximale Gewichtszunahme von 2 kg über das Ausgangsgewicht im 18. Lebensjahr ansteigen würde. Frauen, die mehr als 20 kg an Gewicht zunahmten und nach der Menopause keine Hormone substituierten, hatten im Vergleich zu schlanken Kontrollen ein zweifach höheres Risiko.

Brustkrebs ist nach dem aktuellen Wissensstand eine Tumorart die den Energiestoffwechsel in den meisten Fällen, nur wenig beeinflusst. Eine besondere Ernährungsform benötigen daher die wenigsten. Sie können sich



an den [10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#) orientieren: Ihre Ernährung sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein. Die Energiezufuhr sollte den Energiebedarf nicht überschreiten, sondern die Energiebilanz sollte ausgeglichen sein. Körperliche Bewegung und eine körperliche Aktivität sind in jedem Fall zu empfehlen. Zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel sind nicht notwendig [1, 2].

[1] Kasper, Elsevier 11. Aufl., 2009

[2] www.dkfz.de/de/index.html, Onlineabruf: 11.12.2014

Ernährung bei Brustkrebs

Ernährungsberatung im CIO Bonn

Sekundäre Pflanzenstoffe am Beispiel der Phytoöstrogene

Das Wachstum von Brusttumoren steht häufig in Zusammenhang mit Hormonen. Seit einiger Zeit werden daher die so genannten Phytoöstrogene diskutiert. Diese pflanzlichen Verbindungen stehen für eine große Gruppe natürlich vorkommender hormonähnlicher Stoffe, die in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Als typische Quellen sind hier vor allem Soja, Leinsamen, Linsen und Bohnen zu nennen.

Die gesundheitsförderliche Aussage der Phytoöstrogene basiert auf Studien, nach denen asiatische Frauen seltener an Brustkrebs erkranken als Frauen aus westlichen Industrienationen. Dies wurde auf den



vergleichsweise hohen Konsum von Soja zurückgeführt. Heute weiß man, dass vermutlich nicht der verzehrte Soja, sondern das Körpergewicht und der allgemein gesündere Lebensstil für die niedrigere Inzidenz¹ verantwortlich sind.

¹ Anzahl der neu auftretenden Erkrankungen innerhalb einer Personengruppe von bestimmter Größe, während eines bestimmten Zeitraums.

Ernährung bei Brustkrebs

Ernährungsberatung im CIO Bonn

Völlig anders verläuft die Diskussion um die hormonähnlichen Substanzen als mögliches Risiko für Patientinnen mit Brustkrebs. Sie geht von der Voraussetzung aus, dass Frauen mit Brustkrebs möglichst jede zusätzliche Hormonaufnahme vermeiden sollten. Geht man davon aus, dass manche Stoffe tatsächlich hormonähnlich wirken - dann würde dieses Verbot auch für die Phytoöstrogene gelten. **Aber:** Noch ist in Studien nicht zweifelsfrei geklärt, wie sich solche Phytoöstrogene auf einen hormonabhängigen Brustkrebs auswirken.

Aktuell wird davon ausgegangen, dass es eine ganze Reihe pflanzlicher Stoffe gibt, die im menschlichen Gewebe ähnlich wie Östrogen wirken. Ob diese hormonähnliche Wirkung auch für die Tumorzellen gilt, ist nicht für alle Substanzen dieser Gruppe zweifelsfrei geklärt. Insgesamt scheint es jedoch auf die Dosis anzukommen: Phytoöstrogene wirken schwächer als Östrogen. Phytoöstrogene, die man über eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu sich nimmt, sind vermutlich unbedenklich. Konzentrierte Phytoöstrogene in Nahrungsergänzungsmitteln sollte man dagegen meiden. **Grundsätzlich gilt:** Brustkrebspatientinnen benötigen normalerweise keine Nahrungsergänzungsmittel [4, 5, 6].

[4] Kasper, Elsevier 11. Aufl., 2009

[5] Lancet Oncology, 2011

[6] www.dkfz.de/de/index.html, Onlineabruf: 11.12.2014