

Brustkrebs > Ernährung

Inhaltsverzeichnis [\[Verbergen\]](#)

1. Das Wichtigste in Kürze

2. Vorbeugung

2.1. Bevölkerungsstudien

2.2. Sekundäre Pflanzenstoffe

2.3. Anti- Krebs- Faktoren

3. Ernährung während der Behandlung

4. Krankenkostzulage

5. Verwandte Links

1. Das Wichtigste in Kürze

Gesunde Ernährung mindert das Risiko an Brustkrebs zu erkranken und stärkt den Körper der Patientin während einer Therapie. Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe von Nahrungsmittelbestandteilen, die gegen Krebs wirksam sein können.

2. Vorbeugung

Übergewicht ist einer der Risikofaktoren für Brustkrebserkrankungen. Heute wird ein "gesundes" Gewicht nach dem body- mass- index (BMI) berechnet.

2.1. Bevölkerungsstudien

Erste Hinweise zur Bedeutung der Ernährung kamen aus Bevölkerungsstudien. Z.B. haben Japanerinnen in Japan ein 5fach geringeres Risiko für Brustkrebs als Amerikanerinnen, aber in der 3. Generation nach Einwanderung in die USA ist das Risiko gleich hoch wie bei Amerikanerinnen. Die japanische Ernährung ist extrem fettarm, enthält kaum Fleisch, viel Tofu und andere Sojaprodukte.

2.2. Sekundäre Pflanzenstoffe

Inzwischen ist auch wissenschaftlich bewiesen (Zellkulturen, Studien), dass verschiedene sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe allgemein gut gegen Krebs wirksam sind. Diese sind besonders konzentriert in: dunklem Gemüse, Tomaten (gekocht), Hülsenfrüchten, Kohlgemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Vollkorn, Sonnenblumenkernen, Sesam, Joghurt, milchsauer eingelegtem Gemüse, Oliven.

2.3. Anti- Krebs- Faktoren

Wichtige **allgemeine** Anti- Krebs- Faktoren sind einfach ungesättigte Fette (Olivenöl, Fischöl von Meeresfischen).

Speziell wirksam gegen Brustkrebs sind die Phytoöstrogene. Davon finden sich die Isoflavonoide vermehrt in Sojaprodukten und Hülsenfrüchten und die Lignane z.B. in Leinsamen, Getreide und Gemüse.

3. Ernährung während der Behandlung

Grundsätzlich sollten Patientinnen jede Art von Diät, Nahrungsergänzung oder Ernährungsumstellung auf jeden Fall mit dem Arzt abstimmen.

Es gibt mehrere sogenannte Krebsdiäten, die nutzlos und oft sogar schädlich sind. Ein Tumor kann sich zwar während der Diät zurückbilden, aber er vergrößert sich bei normaler Ernährung wieder. Eine Fastenkur kann gefährlich für die Patientin werden, da sie den Körper Kraft kostet, die er eigentlich zur Abwehr des Tumors bräuchte. Das Abwehrsystem wird durch eine Fastenkur geschwächt und Infektionen können die Folge sein.

Bewiesen sind dagegen die gesundheitsfördernden und krebsverhindernden Wirkungen von Obst, Gemüse und fettarmer Vollwerternährung.

Tipps zur Ernährung bei Krebs geben Ernährungsberatungsstellen, die Krankenkasse kann Adressen nennen.

4. Krankenkostzulage

Bei schweren Verläufen oder dem Vorliegen besonderer Umstände kann bei Empfängern von Sozialhilfe oder Grundsicherung für Arbeitssuchende ein Mehrbedarf für kostenaufwändige Ernährung entstehen. Näheres unter [Krankenkostzulage](#).

5. Verwandte Links

[Brustkrebs](#)

[Brustkrebs > Allgemeines](#)

[Brustkrebs > Familie](#)

[Brustkrebs > Lymphödem](#)

[Brustkrebs > Sport und Urlaub](#)

Letzte Aktualisierung am 30.07.2009

Redakteur/ in: Anja Wilckens

© 2009 [beta Institut gemeinnützige GmbH](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)