



Ernährung bei Brustkrebs

1 Das ist wichtig!

Sogenannte „Krebsdiäten“ sind nicht sinnvoll oder teilweise sogar gefährlich. Solche Wunderdiäten sind wissenschaftlich nicht belegt und bewirken keine Heilung. Lassen Sie sich von Krebsdiäten nicht verwirren oder verunsichern.

Frauen mit Brustkrebs sollten 3 Punkte umsetzen:

- Normalgewicht anstreben bzw. halten
- vollwertig essen und trinken
- körperliche Aktivität

2 Was ist eine vollwertige Ernährung?

Vollwertige Ernährung heißt, sich aus allen Lebensmittelgruppen zu bedienen. So ist man optimal mit Energie und Nährstoffen versorgt und fördert seine Gesundheit. Zur Umsetzung einer vollwertigen Ernährung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 10 Regeln zusammengestellt.

Die 10 Regeln der DGE

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen
2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Zum Nachlesen:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Essen und trinken Sie ausreichend, abwechslungsreich und ausgewogen.

Brustkrebs ist nach aktuellem Wissensstand ein Krebs, der den Energiestoffwechsel des Körpers nicht beeinflusst. Eine besondere Ernährungsform ist nur in ganz wenigen Ausnahmefällen notwendig.

Essen Sie vorwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Wählen Sie frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorn- statt Weißmehlprodukte. Vollkornprodukte enthalten wesentlich mehr Nähr- und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe haben ein größeres Sättigungsvermögen, dadurch essen Sie insgesamt weniger, sind aber schneller und länger gesättigt. Sie sollten **30g Ballaststoffe täglich** zu sich nehmen. Durch die Auswahl von Vollkornprodukten und reichlich frischem Gemüse und Obst („**5 am Tag**“) können Sie diese Menge mühelos erreichen. Fünf Portionen Gemüse und Obst entsprechen etwa **400g Gemüse** (z.B. 200g gegart, 200g als Rohkost/ Salat) und etwa **250g Obst**. Als Portionsmaß kann die eigene Hand verwendet werden.

Ein hoher Konsum von Gemüse und Obst fördert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern senkt nachweislich das Risiko für Krebserkrankungen.

Der Grund dafür ist der Gehalt an **sekundären Pflanzenstoffen**, die bis auf einige Ausnahmen vorwiegend in Gemüse und Obst enthalten sind. Es wird aber dringend davon abgeraten, diese (z.B. Phytoöstrogene) in Form von Nahrungsergänzungsmitteln wie Pillen oder Pulver einzunehmen, da die Wirkung noch nicht ausreichend erforscht ist.

Tierische Lebensmittel gehören zu einer vollwertigen Ernährung und sollten maßvoll in den Speiseplan eingebaut werden. Sie liefern neben wichtigem Eiweiß auch viele Nährstoffe, die in Pflanzen nicht oder nicht ausreichend enthalten sind (z.B. Vitamin B12).

Essen Sie **insgesamt maximal 600g Fleisch und Wurstwaren pro Woche**. Verzehren Sie **maximal 300g rotes Fleisch pro Woche** (entspricht etwa 2 Portionen). Reduzieren Sie den Verzehr von industriell verarbeitetem, gepökeltem, geräuchertem und gesalzenem Fleisch. Zu viel Fleisch erhöht das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken und verursacht Krankheiten wie Übergewicht und Gicht.

Calciumhaltige Produkte, wie **Milch und Milchprodukte**, sollten täglich verzehrt werden. Sie beugen gemeinsam mit Vitamin D Osteoporose (Knochenschwund) vor. Wählen Sie eine fettarme und naturbelassene Variante der Produkte.

Vitamin D kann durch UV-Strahlung (20 Minuten Sonnenbaden) vom Körper selbst produziert werden oder wird über die Nahrung aufgenommen (z.B. Lachs, Sardine, Avocado, Käse, Milchprodukte, Eier). Ein Vitamin D-Mangel ist nicht nur schädlich für die Knochen, er könnte sich sogar negativ auf den Verlauf einer Krebserkrankung auswirken.

Essen Sie **Fisch ein bis zwei Mal in der Woche**. Fisch enthält Jod und wichtige Omega-3-Fettsäuren, die nicht vom Körper hergestellt werden können. Omega-3-Fettsäuren sind bspw. auch in Leinsamen, Leinöl oder Walnüssen enthalten.





Achten Sie besonders bei Lebensmitteln tierischer Herkunft wenn möglich auf eine gute Qualität (biologische Haltung, Nachhaltigkeit). Die Kosten gleichen sich aus, wenn man den Konsum auf die empfohlenen Mengen reduziert.

Bevorzugen Sie frische oder selbstverarbeitete Lebensmittel gegenüber Fertigprodukten. Letztere enthalten zu viele Zusatzstoffe (z.B. Geschmacksverstärker), Fett, Zucker und Salz. Die Produkte werden dadurch besonders geschmackvoll, so dass sie sich gut verkaufen. Dabei wird aber nicht auf eine sinnvolle Kombination von Nährstoffen geachtet, die für eine gesunde Ernährung notwendig ist.

Achten Sie bei der Zubereitung und beim Verzehr darauf, dass die Lebensmittel einwandfrei sind. Entsorgen Sie schimmelige Lebensmittel. Besonders schimmeliges Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse können Aflatoxine (Schimmelpilzgift) enthalten, die leberschädigend wirken und Krebs verursachen können.

Verordnen Sie sich niemals selbst Nahrungsergänzungsmittel oder Ähnliches. Sollten Sie den Verdacht haben, an einem Nährstoffmangel zu leiden, lassen Sie dies immer bei einem Arzt abklären. Nährstoffmängel lassen sich in der Regel über die Ernährung regulieren. Sollte jedoch eine Erkrankung hinter einer Mangelerscheinung stehen, wird von ärztlicher Seite eingegriffen.

4 Alkoholische Getränke

Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.

Alkohol ist sehr kalorienreich, aber sehr nährstoffarm. Außerdem greift er Zellen an, wodurch zahlreiche Krankheiten verursacht oder begünstigt werden (z.B. Gicht, Leberzirrhose, verschiedene Krebsarten). Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Brustkrebs. Je mehr konsumiert wird, desto höher ist das Risiko, an einem Brustkrebs zu erkranken oder ein Rezidiv zu bekommen.

Da für viele Menschen der Genuss von Alkohol einfach dazu gehört, wird empfohlen, den Genuss stark zu beschränken. Ein Glas eines Getränks pro Tag gilt als maximale Verzehrmenge.

Wer bisher keinen Alkohol konsumiert, sollte nicht damit anfangen.

5 Körpergewicht

Ein Normalgewicht vermindert das Risiko eines Rezidivs und verbessert die Überlebenschancen. Normalgewicht bedeutet einen BMI von 18,5 bis 24,9 und einen Taillenumfang von max. 88cm. Der BMI (Body Mass Index) beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße:

$$\text{Körpergewicht (kg) / Körpergröße (m)}^2$$

In verschiedenen Studien wurde ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und Brustkrebs nachgewiesen. Zudem ist Übergewicht ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alters-Diabetes (Diabetes mellitus Typ 2) und andere Krebsarten. Daher ist es immer sinnvoll, Übergewicht zu reduzieren und langfristig ein Gewicht im Normalbereich zu halten. Senken Sie Ihr Gewicht langsam.

Radikaldiäten versorgen den Körper nicht ausreichend mit Energie und Nährstoffen und bewirken nachfolgend den Jojo-Effekt. Durch eine Umstellung auf eine vollwertige Ernährung und etwas körperlicher Aktivität werden Sie automatisch abnehmen. Bei Fragen und Hilfestellungen zum Thema Abnehmen kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater.

6 Sport und Bewegung

In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien belegt, dass das Sitzen bzw. ein Mangel an Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und weitere Erkrankungen erheblich steigert.

Machen Sie Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags!

7 Wer kann helfen?

Weitere Informationen können Sie bei den folgenden Stellen erhalten:

- Ernährungsberatung
- Deutsche Krebshilfe
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Impressum

Herausgegeben von: Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn
Kontakt: cio@ukbonn.de
Kontakt: Dr. Sophie Groß, sophie.gross@uk-koeln.de
IMVR - Institut für Medizinsoziologie, Versorgungsforschung und Rehabilitationswissenschaft der Universität zu Köln

Die veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck ist nur mit Genehmigung der Redaktion und unter Angabe der Quelle gestattet.

Grafiken: Created by Freepik

Institut für
Medizinsoziologie,
Versorgungsforschung und
Rehabilitationswissenschaft

imvr



ZVFK
Zentrum für
Versorgungsforschung
Köln

ukb universitäts
klinikumbonn

CIO Centrum für
Integrierte Onkologie
Köln Bonn

