

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Nach Krebs: Gesund essen, wie es jedem gut tut!

Essen ist weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Es steht für Genuss, Geselligkeit und Lebensqualität. Das ist aber noch nicht alles: Mit dem, was Sie täglich auftischen, können Sie Ihren Körper gezielt dabei unterstützen, gesund zu werden und es zu bleiben. Denn eine gesunde Ernährung liefert ihm mit jedem Bissen Wertvolles, das ihn schützt und stärkt.

Ab jetzt gesund. Wäre ich vielleicht nicht erkrankt, wenn ich mich nur bewusster ernährt hätte? Dies fragt sich so manche Frau mit Brustkrebs. Gleich vorweg: Damit eine Zelle entartet und zur Tumorzelle wird, müssen verschiedene Faktoren zusammenkommen. Eine gesunde Ernährung alleine schützt sicherlich nicht vor Krebs. Der eigene Lebensstil kann jedoch nachweislich das Risiko, dass es dazu kommt, maßgeblich beeinflussen – in die positive wie in die negative Richtung. Deshalb: Werden Sie zur Besseresserin! Es ist nie zu spät, die eigene Ernährung auf gesund umzustellen und sich die natürlichen Schutzfaktoren darin zunutze zu machen.

Besondere Ernährung bei Krebs? Nach allem, was die Wissenschaft heute weiß, gibt es keine besondere Ernährungsform, durch die sich der Verlauf einer Tumorerkrankung gezielt beeinflussen ließe. So genannte „Krebsdiäten“, die eine Krebshemmung oder gar -heilung versprechen, sind schlicht ►



Liebe Teilnehmerin,

in der Redensart „Du bist, was Du isst!“ steckt viel Wahres. Denn das, was wir täglich auf unseren Speiseplan setzen, kann dem Wohlbefinden und der Gesundheit schaden oder beides ganz nachhaltig stärken – Sie selbst haben es in der Hand. Erfahren Sie hier, warum sich eine gesunde Ernährung für jeden lohnt und worauf es dabei ankommt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

1 Ernährung bei Krebs:
Wie Sie Ihre Gesundheit
stärken und schützen

3 „Elektrosmog“ –
unsichtbare Gefahr für
die Gesundheit?

4 Mammografie in der
Nachsorge
Kurz berichtet

Die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung (Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft)

- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich.
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis) und Kartoffeln.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, am besten der Saison entsprechend.
- Verzehren Sie täglich Milch und Milchprodukte.
- Essen Sie wenig Fleisch und Wurstwaren. Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch kommen.
- Essen Sie wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
- Decken Sie Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf von mindestens 1,5 l mit Wasser oder kalorienarmen Getränken.
- Trinken Sie selten Alkohol und wenn, dann nur in geringen Mengen.
- Verwenden Sie nur frische Zutaten und unverdorbene Lebensmittel.
- Achten Sie auf eine schonende Zubereitung.
- Nehmen Sie sich Zeit zum genussvollen Essen.

► „Humbug“ und sogar gefährlich, wenn sie eine extrem einseitige Kost empfehlen. Eine solche Fastenkur mag für gesunde Menschen noch vertretbar sein, nicht aber für jemanden, der alle Kraft für die Genesung braucht.

Viel hilft viel? Es stimmt: Ohne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente läuft im Körper nichts. Inwieweit sie auch helfen können, Krebs vorzubeugen, wird in der Fachwelt kontrovers diskutiert. Einig ist man sich, dass eine Extraportion Vitalstoffe in Form von Tabletten aus der Apotheke eine vernünftige Ernährung nicht ersetzen kann. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten Vitamine und Co. nämlich am besten in ihrer natürlichen Umgebung und im Zusammenspiel mit anderen Nahrungsbestandteilen. Es macht also einen Unterschied, ob Sie einen knackigen Apfel essen oder eine Vitaminpille schlucken. Und: Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur bei erwiesenem Mangel und auf Anraten Ihres Arzt ein, nie in Eigenregie. Denn eine Überdosierung kann mehr schaden als nützen.

Ideal: vollwertige Alltagskost. Eine gesunde Ernährung kennt keine Verbote – es kommt nur auf das richtige Maß und eine gute Mischung an. Essen Sie bunt und nutzen Sie die ganze Vielfalt, die die Natur zu bieten hat. Dann versorgen Sie Ihren Körper ganz automatisch mit allem,

was er braucht – Genuss inklusive. Sie werden sehen: Es ist gar nicht so schwer, Vollwertiges und Gesundes auf den Tisch zu bringen, das auch schmeckt. Auf dem richtigen Weg sind Sie schon, wenn Sie einige einfache Regeln beachten (siehe Kasten oben). Sie wollen sicher gehen, dass Ihr Essen viel Gutes und wenig Schädliches enthält? Dann kochen Sie am besten selbst und mit frischen, hochwertigen Lebensmitteln. Denn in Fertigprodukten und bereits stark verarbeiteten Speisen versteckt sich so manches, auf das Ihr Körper gut und gerne verzichten kann, z. B. reichlich Fett, Zucker oder zweifelhafte Zusatzstoffe.

Gut beraten bei der SBK. Sie haben Fragen zu Ihrer Ernährung? Suchen Rat und Hilfe? Dann sind Sie bei der Ernährungsberatung der SBK richtig. Hier stehen Ihnen Experten zur Seite, die in einem persönlichen Einzelgespräch Ihre Ernährung genau unter die Lupe nehmen und gemeinsam mit Ihnen den für Sie optimalen Ernährungsplan entwickeln. Damit Sie ihn im Alltag leichter umsetzen können, nehmen Sie zudem viele wertvolle Tipps rund ums Thema Ernährung mit nach Hause. Wenn Sie die Ernährungsberatung der SBK nutzen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Kundenberater. Er vereinbart für Sie kurzfristig einen Termin mit dem Experten in Ihrer Nähe. Sie brauchen hierfür nur eine Bestätigung Ihres Arztes.



Weitere Informationen zum Nachlesen

Viel Wissenswertes in Sachen Ernährung erfahren Sie auch in folgenden Broschüren der Deutschen Krebshilfe, die Sie sich unter ► www.krebshilfe.de kostenlos downloaden oder bestellen können:

- **„Gesunden Appetit!“**
(→ Informieren → Infothek → Prävention)
- **„Ernährung bei Krebs“**
(→ Informieren → Infothek → Für Betroffene → Blaue Ratgeber)

Krank durch Elektromog?

Radiowecker, elektrische Zahnbürste, Mikrowelle, Toaster, Computer, Fernseher, Handy – die Liste der elektrischen Geräte, die wir täglich nutzen, ließe sich unendlich fortsetzen. Doch was unser Leben so bequem macht, was wir als technischen Fortschritt bezeichnen, bringt nicht nur Vorteile mit sich. Der Begriff „Elektromog“ ist inzwischen in aller Munde. Stellt die zunehmende „Verunreinigung“ unserer Umgebung mit elektromagnetischer Strahlung eine Gesundheitsgefahr dar und macht sie uns womöglich krank? – dies ist eine Frage, die nicht nur Verbraucher, sondern auch die Wissenschaft intensiv beschäftigt.

Fachleute geben vorerst Entwarnung. Etwa 2 % der Deutschen bezeichnen sich als strahlungsempfindlich: Sie führen Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder Schlaf- und Konzentrationsstörungen auf elektrische und magnetische Felder in ihrem Umfeld zurück. Doch wissenschaftlich ließ sich ein derartiger Zusammenhang nicht nachweisen. Und wie sieht es mit Krebs aus? Auch hier fand die große Mehrheit der Studien keine Hinweise darauf, dass z. B. selbst lange und intensive Handy-Nutzung das Risiko für Tumorerkrankungen erhöht. Die meisten Experten, etwa das deutsche Bundesamt für Strahlenschutz, stufen elektromagnetische Strahlen daher als unbedenklich ein – zumal in Deutschland verbindliche Grenzwerte gelten, die zum Schutz der Bevölkerung auch bei Dauereinwirkung nicht überschritten werden dürfen.

Wissen über Langzeitwirkung fehlt. Also alles im grünen Bereich? Nicht ganz: Elektromog ist ein Phänomen der modernen Zeit und insbesondere der Mobilfunk eine sehr junge Technik. Was wir nach aktuellem Wissensstand über ihre Auswirkungen auf den menschlichen Organismus wis-



sen, ist allenfalls eine Momentaufnahme – in Bezug auf mögliche Langzeiteffekte gibt es noch keine abschließenden Erkenntnisse. Aufgrund dieser unsicheren Datenlage hat die Weltgesundheitsorganisation WHO im Jahre 2011 elektromagnetische Felder als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. Experten raten Ihnen daher: Gehen Sie auf Nummer sicher und vermeiden Sie Elektromog, wann und wo immer es Ihnen möglich ist.

Stecker ziehen und Abstand halten. An vielen Orten können wir der unsichtbaren Belastung durch elektromagnetische Strahlung kaum entkommen, z. B. im Zug, am Arbeitsplatz oder einfach auch beim Bummel durch die Stadt. Doch „hausgemachtem“ Elektromog kann jeder durchaus einiges entgegensetzen. Dabei gilt: Schalten Sie daheim öfter einmal ab – im wahrsten Sinne des Wortes – und gehen Sie in den eigenen vier Wänden auf Distanz zu elektrischen Gerätschaften. Denn mit der Entfernung von der Quelle „versickert“ die ausgesendete Strahlung kontinuierlich – sie kommt dann nur abgeschwächt oder im besten Fall gar nicht mehr bei Ihnen an.

So reduzieren Sie Elektromog bei sich zu Hause

- Schalten Sie elektrische Geräte nach dem Gebrauch sofort ab und ziehen Sie bei „Stand-by“-Geräten (z. B. Fernseher, Stereoanlage) zusätzlich den Netzstecker.
- Stellen Sie elektrische Geräte (z. B. Basisstation des Schnurlos-Telefons) möglichst in Räumen auf, in denen Sie sich nur kurzzeitig aufhalten, z. B. im Flur.
- Verzichten Sie im Schlafzimmer am besten ganz auf elektrisch betriebene Geräte oder positionieren Sie sie zumindest nicht in der Nähe Ihres Bettes.
- Fassen Sie sich bei Handy-Telefonaten kurz. Noch besser: Schicken Sie eine SMS – beim Tippen halten Sie automatisch einen Sicherheitsabstand ein!
- Verwenden Sie Ihr Mobiltelefon möglichst nur bei gutem Empfang – bei Störungen strahlt es stärker.
- Führen Sie Telefonate im Auto oder Zug über eine Freisprechanlage oder ein Headset (Abstand zum Kopf!) – während der Fahrt sucht das Handy ständig neue Funkzellen und sendet dabei mit voller Leistung.
- Telefonieren Sie daheim nur mit Ihrem Festnetz-Apparat – am besten einem schnurgebundenen.
- Aktivieren Sie drahtlose Netzwerke (z. B. WLAN, Bluetooth) nur in Zeiten, in denen Sie sie auch nutzen.
- Achten Sie beim Kauf neuer Geräte (z. B. Fernseher, Telefon, Handy) darauf, dass sie strahlungsarm sind.

Nachgefragt: Mammografie in der Nachsorge

In den ersten fünf Jahren nach einer Brustkrebserkrankung werden Sie besonders intensiv betreut – weil in dieser Zeit das Risiko für einen Rückfall am höchsten ist. Es muss natürlich nicht dazu kommen. Aber die regelmäßigen Nachsorgetermine geben Ihnen die Sicherheit, dass ein erneuter Tumor frühzeitig entdeckt wird. Die wichtigste Untersuchung ist die Mammografie, also das Durchleuchten der Brüste mit Röntgenstrahlen. Was Sie dazu wissen sollten:

Warum eine Mammografie? Mit Hilfe der Mammografie lassen sich bereits kleinste Tumore ab einer Größe von 2 bis 5 mm aufspüren, die noch nicht tastbar sind. Damit ist die Untersuchung jeder anderen Früherkennungsmethode weit überlegen.

Wie oft zur Mammografie? Der allgemeine Nachsorgeplan sieht in den ersten fünf Jahren mindestens jährlich eine Mammografie beider Brüste vor. Danach kann bei Frauen mit geringem Rückfallrisiko im Abstand von zwei Jahren weiterkontrolliert werden. Ansonsten bleibt es weiterhin beim jährlichen Rhythmus.

Birgt die Mammografie Risiken?

Durch moderne Röntgengeräte ist die Strahlendosis, die für eine Mammografie nötig ist, heute wesentlich geringer als früher. Sie entspricht gerade einmal 10 % der natürlichen Belastung, der Sie pro Jahr ausgesetzt sind. Sie gilt daher als unbedenklich.

Schützt die Mammografie vor Krebs?

Eine Mammografie kann nicht verhindern, dass im Körper Krebszellen entstehen. Aber je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Chancen auf erfolgreiche Behandlung. Die Mammografie kann deshalb einen wichtigen Vorsprung im Kampf gegen Krebs verschaffen.



Kurz berichtet:

Krebsrisiko: Die Pille ist sicher. Frauen, die die Pille als Verhütungsmittel verwenden, müssen langfristig kein erhöhtes Krebsrisiko befürchten. Zu diesem Ergebnis kommt eine große britische Langzeitstudie mit mehr als 40.000 Teilnehmerinnen. Im Gegenteil – vor einigen Krebsarten (z. B. Eierstock-, Dickdarmkrebs) scheint die Einnahme der Pille sogar zu schützen. Entwarnung geben die Wissenschaftler auch in Sachen Gebärmutterhals- und Brustkrebs: Daran erkrankten Pille-Nutzerinnen während der Einnahme zwar geringfügig häufiger. Aber bereits fünf Jahre nach Absetzen des Verhütungsmittels sank dieses erhöhte Risiko bereits wieder auf den Normalwert.

(Quelle: Ärzte Zeitung online – 24.03.2017, Originalartikel in „The American Journal of Obstetrics and Gynecology“)

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Brustkrebs-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

► dmp-infobrief@sbk.org

Die aktuelle digitale Version des Brustkrebs-Infobriefs finden Sie immer hier:

► www.sbk.org/brustkrebs

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1 - 3 fotolia; S. 4 istockphoto

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier