

Ernährung bei Brustkrebs

Stand: September 2018

Vielfältige Ernährung bei Brustkrebs

Östrogenrezeptor blockieren:

- Leinsamen, geschrotet (1-2 EL)
- Hülsenfrüchte, Bohnen, Linsen
- Soja, Sojaprodukte
- Granatapfel, Granatapfelsaft / Elixier

Östrogensignale abschwächen:

- Alle Kreuzblütler: Brokkoli, Brokkolisprossen, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola, Raps (Rapsöl)
- Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Leinöl, Leinsamen, Chia-Samen)
- Kurkumin (setzt die Östrogenwirkung von Pestiziden herab): etwas Pfeffer dazugeben, da verbesserte Aufnahme

Die Östrogenaufnahme im Darm verhindern:

- Weizenkleie, Leinsamen, alle Ballaststoffe, Vollwertprodukte

Oxidativen Stress abwehren:

- Grüner Tee, Knoblauch, Zwiebeln, Äpfel, Beeren, Sprossen, Blattgemüse, frische Kräuter, Aprikosen (v.a. getrocknete)

Aromatasehemmer in der Ernährung:

- Champignons, rote Weintrauben, Kürbiskerne, Propolis, Leinsamen, Chrysin z.B. aus der Passionsblume

Empfehlenswerte Öle:

- Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl (alle außer Olivenöl nicht zum Erhitzen!)
- zum Anbraten geeignet: Bratöle (am besten aus dem HO-Sonnenblumenöl), Kokosfett, Butterschmalz

Verwenden Sie zum Kochen großzügig Sesam oder Sesamsalz (Gomasio) – enthält viel Kalzium

Was Sie meiden bzw. nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollten:

- Alkohol, tierische Fette (auch Milch, Käse - Bioprodukte bevorzugen), Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (vor allem in Margarine, Mayonnaise), Getränke in Plastikflaschen und Lebensmittel aus Dosen

Bei Fragen zum Thema „Ernährung bei Brustkrebs“ wenden Sie sich darüber hinaus gerne an den Ärztlichen Beratungsdienst der GfBK.

Literatur:

Richard Beliveau / Denis Gingras – Krebszellen mögen keine Himbeeren – Kösel Verlag

Bihlmaier, Susanne – Tomatenrot und Drachengrün – Hädecke Verlag

Guth, Christian - Grüne Smoothies - GRÄFE und UNZER Verlag.

György Irmey – 110 Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs – Haug Verlag