



*Brustkrebs: Vorbeugung ist auch durch die Ernährung möglich:  
Diät und/oder Nahrungsergänzung  
Checkliste „dem Brustkrebs vorbeugen“*

**Japanische Frauen erleiden sehr viel seltener Brustkrebs (und Diabetes) als Frauen in USA und Europa**

Aber mit den Veränderungen der japanischen Lebensweise steigt auch dort die Brustkrebsrate an. Dazu zählen, seltenere und spätere Schwangerschaften, Rückgang der Stillzeiten, „Verwestlichung“ der traditionellen Ernährungsweise. Die traditionelle Ernährung basiert auf isoflavonhaltigem Soja und Fisch als Lieferanten für Eiweiss. Der häufige Konsum von rotem Fleisch scheint dagegen mit einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit für Brustkrebs einherzugehen.

**Jod und Selen schützen die Schilddrüse**

Die Schilddrüse besitzt eine zentrale Steuerungsfunktion für das weiblich Zyklusgeschehen. So kommt einer gut eingestellten Schilddrüse besondere Bedeutung hinsichtlich des Schutzes vor Brustkrebskrankungen zu. Arbeitet die Schilddrüse normal schützen Jod und Selen vor der Entwicklung von Erkrankungen der Schilddrüse.

**Eine gut arbeitende oder gut eingestellte Schilddrüse schützt offenbar auch vor Brustkrebs**

Eine Mastopathie, also ein sehr dichtes und knotiges Drüsengewebe, stellt auch einen Risikofaktor für Brustkrebs dar. Der Arbeitskreis Jodmangel berichtet auf seiner Internetseite, dass die Einnahme von Jod - wie bei asiatischen Frauen mit traditioneller Ernährung - offensichtlich vor Mastopathie und Brustkrebs schützt.

**Checkliste „dem Brustkrebs vorbeugen“**

- |   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Habe ich zu hohe Insulinwerte (Insulintest gemacht?)    | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| eine halbe Stunde sportliche Betätigung pro Tag?        | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Ist mein Trainingszustand bekannt (Bioimpedanzanalyse)? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Ist mein Vitamin-D-Spiegel bekannt?                     | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich unter ärztlicher Kontrolle Vitamin-D ein?     | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Ist meine Schilddrüse gut eingestellt?                  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich für die Schilddrüse vorbeugend Jod und Selen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Wenn ich verhüte: mache ich „Langzeitverhütung“?        | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Kinderwunsch: nehme ich Mönchspfeffer (premens) ein?    | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Wechseljahre oder u.g. Beschwerden: femiloges®?         | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich Isoflavone aus Soja oder Rotklee?             | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Nehme ich täglich Omega-3-Fettsäuren (Lachsöl)?         | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Vermehrter Alkohol oder Nikotinkonsum?                  | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |