

Zeit für gute Vorsorge ...



Mehr Vitamin D: Schutz vor Brustkrebs!

Milch, Müsli und Sonne sorgen normalerweise für genügend Vitamin D. Besonders bei Frauen mit Brustkrebs scheint das nicht auszureichen und: **Vitamin D schützt vor Brustkrebs. Experten empfehlen daher eine Nahrungsergänzung.**



sassi / pixelio.de

Frauen mit Brustkrebs sollten eine hohe Dosis an Vitamin D erhalten. Zu diesem Fazit kommen Wissenschaftler der Universität Rochester, USA. Ausgangspunkt sind die Ergebnisse einer Studie mit 166 Frauen, die wegen Brustkrebs behandelt wurden. Die auf dem Brust-Symposium in San Francisco vorgestellte Untersuchung zeigte, dass rund 70% der behandelten Frauen sehr geringe Vitamin-D-Spiegel im Blut aufwiesen (< 32 ng/ml). Frauen mit fortgeschrittener Erkrankung

und Frauen mit dunkler Haut waren besonders betroffen.

Eine Hormon- und Chemotherapie - das ist bekannt - beschleunigt den Knochenabbau bei Brustkrebspatientinnen. Da Vitamin D über die Regulierung des Kalzium-Spiegels am Knochenaufbau beteiligt ist, verschärft ein Vitamin-D-Mangel bei Brustkrebspatientinnen zusätzlich den Knochenschwund. Muskelschmerzen, Knochenbrüche und Müdigkeit können die Folge eines Mangels an Vitamin-D sein. "Es ist wichtig, dass Frauen und Ärzte gemeinsam dafür sorgen, dass die Vitamin-D-Aufnahme hochgeschraubt wird", erklärt Luke Peppone vom Krebszentrum der

Universität Rochester. (fah)

Vitamin D scheint durch „Immunmodulation“ der Zellen auch vor Übergewicht, Prostata- und Darmkrebs zu schützen. Betroffene Patienten weisen immer niedrige Blutspiegel auf!

Weitere Faktoren zum Schutz der Brust sind eine ausreichende Versorgung mit Selen und eine ungestörte Schilddrüsenfunktion.