

## Brustkrebs: Können Milchprodukte das Erkrankungsrisiko beeinflussen?



Molkereiprodukte wie Milch, Butter, Käse und Joghurt führen nicht zu einer Erhöhung oder Senkung des Brustkrebsrisikos. Milchprodukte könnten gesundheitliche Vorteile haben, zum Beispiel für die Knochen.

## **Molkereiprodukte wie Milch, Butter, Käse und Joghurt führen nicht zu einer Erhöhung oder Senkung des Brustkrebsrisikos. Milchprodukte könnten gesundheitliche Vorteile haben, zum Beispiel für die Knochen.**

Brustkrebs gehört zu den am meisten gefürchteten Krankheiten. Über die Ursachen kursieren zahlreiche Theorien und Befürchtungen. Viele Frauen würden gern etwas tun, um ihr Erkrankungsrisiko zu verringern. Dies könnte sie beruhigen und ihnen das Gefühl geben, weniger verletzlich zu sein. Auf der anderen Seite könnte die Beschäftigung mit unbewiesenen Krebsrisiken ihre allgemeinen Ängste grundlos verstärken. Womöglich werfen sich Frauen auch vor, nicht genügend vorgebeugt zu haben, wenn sie an Brustkrebs erkranken. Eine Änderung des Lebensstils wie etwa eine Ernährungsumstellung könnte zudem das Risiko für die Entstehung anderer Krankheiten, zum Beispiel von Herzerkrankungen, beeinflussen. Es ist deshalb wichtig, Behauptungen über die möglichen Ursachen von Brustkrebs sorgfältig zu prüfen.

Einer der Bereiche, in denen Ratschläge zur Krebsvorbeugung gang und gäbe sind, ist die Ernährung. In der Ernährungsweise gibt es Unterschiede zwischen Frauen in verschiedenen Ländern, die sich auch im Brustkrebsrisiko voneinander unterscheiden. Diese Beobachtung hat zu zahlreichen Vermutungen und Theorien über die Ernährung als möglicher Ursache von Brustkrebs geführt: zum Beispiel, dass Milchprodukte das Brustkrebsrisiko erhöhen oder verringern können.

Manche Forscherinnen und Forscher sind der Ansicht, Milchprodukte könnten das Brustkrebsrisiko erhöhen, weil sie Hormone und reichlich Fett enthalten und zudem vielleicht durch Pestizide aus dem Futter der Tiere belastet sind, die die Milch liefern. Andere argumentieren, Milchprodukte könnten das Risiko für Brustkrebs im Gegenteil sogar mindern, da sie Substanzen enthalten, die potenziell vor Brustkrebs schützen. Zu diesen möglicherweise vorbeugenden Substanzen gehören Kalzium und sogenannte konjugierte Linolsäuren (CLA), die hormonelle Signale in Brustkrebszellen blockieren könnten.

### **Molkereiprodukte, Ernährung und Brustkrebs**

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Harvard haben geeignete Studien ausgewertet, in denen es um die Frage ging, ob Milchprodukte das Brustkrebsrisiko erhöhen, senken oder gar nicht beeinflussen. Insgesamt hatten mehr als 350.000 Frauen an diesen Studien teilgenommen. Die

Teilnehmerinnen wurden über einen Zeitraum von bis zu 16 Jahren nachbeobachtet. Bei Studienbeginn waren die meisten Frauen über 30 Jahre alt.

Die Forscherinnen und Forscher kamen zu dem Schluss, dass Milchprodukte das Brustkrebsrisiko nicht erhöhen. Tatsächlich könnten sie das Risiko sogar senken, doch diese Annahme ist bislang nur Theorie. Bei den Studien handelte es sich aber nicht um experimentelle Studien, d.h. die Frauen wurden lediglich beobachtet. Keine von ihnen musste ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, um vergleichen zu können, was passiert, wenn Gruppen von ähnlichen Frauen sich unterschiedlich ernähren. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler berichteten zwar, dass es keine vergleichbaren Langzeituntersuchungen über Milchprodukte in der Ernährung junger Mädchen gab. Die verfügbaren Studien ließen aber bislang nicht darauf schließen, dass Milchprodukte bei Heranwachsenden das Risiko erhöhen, später an Brustkrebs zu erkranken.

Es gibt keinen triftigen Grund für die Annahme, es könnte vor Brustkrebs schützen, wenn man Milchprodukte vermeidet oder seltener verzehrt. Ein Verzicht könnte sich jedoch negativ auf die Gesundheit auswirken. Milchprodukte enthalten viel Kalzium. Dieser Nährstoff ist sehr wichtig zum Beispiel für die Gesundheit der Zähne und der Knochen sowie für die Herz-Kreislauf-Funktion.

### **Fettarme und fettreiche Ernährung**

Einer der Gründe, warum gerade Milchprodukte in Verdacht geraten sind, ist ihr vergleichsweise hoher Fettgehalt. Außerdem ist die Behauptung verbreitet, eine fettarme Ernährung mit wenig tierischen Produkten könne die Brustkrebsrate senken. Forschungsergebnissen zufolge macht eine solche Ernährungsweise aber wahrscheinlich keinen Unterschied. Viele der Studien über Milchprodukte untersuchten auch den Fleischkonsum und kamen zum selben Schluss: Es gibt keinen ausreichenden wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass der Verzehr von Fleisch Brustkrebs verursachen könnte.

Nachdem die Harvard-Studie abgeschlossen war, hat noch eine andere Wissenschaftlergruppe aus London Studien analysiert, die ausschließlich Milchprodukte untersucht hatten. Sie fand heraus, dass in der Zwischenzeit weitere Studien durchgeführt wurden, die die Zahl der Teilnehmerinnen auf insgesamt etwa 415.000 erhöhte. Auch die Londoner Forschergruppe

kam zu dem Ergebnis, dass Milchprodukte das Brustkrebsrisiko nicht erhöhen.

Seit dem Abschluss der Harvard-Studie hat auch die große amerikanische Studie zur Hormonersatztherapie ("Women's Health Initiative") fettarme Diäten bei Frauen nach den Wechseljahren untersucht. Knapp 50.000 Frauen im Alter von über 50 Jahren wurden in zwei Gruppen eingeteilt, von denen sich eine fettarm und die andere normal ernähren sollte. Die fettarme Ernährung führte nicht zu einer Senkung der Brustkrebsrate. Weitere Informationen über die US-Studie zur Hormontherapie und die Erhöhung des Brustkrebsrisikos durch eine hormonelle Langzeittherapie finden Sie in unserem Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/menopause.202.56.de.html>) über die Menopause.

Die meisten Faktoren, die zu einem erhöhten Brustkrebsrisiko beitragen könnten, gehören nicht zu den sogenannten "modifizierbaren" (veränderbaren) Faktoren. Das bedeutet, die Ursachen des Risikos sind von der einzelnen Frau nicht beeinflussbar, wie etwa genetische Faktoren (ererbtes Risiko) oder die Zugehörigkeit zu einer bestimmten ethnischen Gruppe. Frauen, deren Schwestern oder Mütter an Brustkrebs erkrankt sind, haben ein höheres Risiko, während Mutterschaft und Stillen das Risiko senken. Auch Männer können an Brustkrebs erkranken, was allerdings nur selten vorkommt.

Falls es in Zukunft schlüssige Belege dafür geben sollte, dass eine Ernährungsumstellung die Entstehung von Brustkrebs beeinflussen kann, werden wir darüber berichten. Bis dahin könnte unter den vielen Ratschlägen zur Ernährungsweise der Hinweis auf einen Genuss "in Maßen" letztlich auch in Sachen Milch- und Käsekonsum den richtigen Weg vorgeben.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskeleerregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

### Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z.B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

## Quellen

Al Sarakbi W, Salhab M, Mokbel K. Dairy products and breast cancer risk: a review of the literature. *Int J Fertil Womens Med* 2005; 50: 244-249. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=16526414&ordinalpos=21&itool=Er> ) ]

Missmer SA, Smith-Warner SA, Spiegelman D, Yaun S et al. Meat and dairy food consumption and breast cancer: a pooled analysis of cohort studies. *Int J Epidemiol* 2002; 31: 78-85. [Volltext (URL: <http://ije.oxfordjournals.org/cgi/content/full/31/1/78> ) ]

Prentice RL, Caan B, Chlebowski RT, Patterson R et al. Low-fat dietary pattern and risk of invasive breast cancer: the Women's Health Initiative randomized controlled dietary modification trial. *JAMA* 2006; 295: 629-642. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/> <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/295/6/629> ) ]

Robert Koch Institut. *Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Berlin: Robert Koch Institut, 2006. [Volltext (URL: [http://www.rki.de/cIn\\_048/nn\\_204568/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheitsbericht,templateId=raw,](http://www.rki.de/cIn_048/nn_204568/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheitsbericht,templateId=raw,) ) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.