



Vieles haben wir selber in der Hand

Ratgeber Gesundheit Was kann ich selbst zur Vorbeugung gegen Brustkrebs beitragen?

Wie in jedem Jahr steht auch 2018 der Monat Oktober im Zeichen des Brustkrebses. Zu Recht, denn nach wie vor handelt es sich in Europa um die häufigste Krebserkrankung der Frau. Allein in der Schweiz erkranken jährlich zirka 6000 Frauen und 50 Männer an Brustkrebs. In den letzten Jahren stand aufgrund des sogenannten «Angelina Jolie»-Effekts der genetisch bedingte Brustkrebs häufig im Fokus des Interesses. Diese Form des Brustkrebses, bei der zur Vorbeugung die Entfernung der Brustdrüse empfohlen wird, stellt jedoch nur einen kleinen Anteil an allen Erkrankungen.

Im Alltag begegnen wir in unserem Brustzentrum viel häufiger der Frage: Beeinflusst mein Lebensstil das Risiko und wenn ja: Was kann ich denn selber tun?

Zu dieser Fragestellung gibt es konkrete Ratschläge sowohl von Fachgesellschaften als auch als Bestandteil offizieller Leitlinien.

Viele Risikofaktoren können wir nicht ändern: Wir können nichts für unser Alter, für Erkrankungsfälle in der Verwandtschaft oder dafür, ob wir weiblich oder männlich sind. Auch ob wir als Frauen Kinder bekommen und wie alt wir zum Zeitpunkt der Geburten sind oder waren, kann nur begrenzt von uns beeinflusst werden, da sich das Leben nicht 100% planen lässt. Dennoch gibt es eine Reihe an Dingen, die in unserer Hand liegen und die wir aktiv beeinflussen können.

Dazu gehört vor allem die vollständige Nikotinabstinenz. Frauen, die nie geraucht haben, haben ein zirka 20% geringeres Risiko, im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken. Auch die Menge des Alkoholkonsums stellt ein Risiko dar. Empfohlen wird, nicht mehr als ein Glas eines alkoholhaltigen Getränks pro Tag zu konsumieren.

Ganz wichtig ist zudem die Einhaltung von Normalgewicht und damit

verbunden auch eine regelmässige körperliche Betätigung. Konkret gemeint sind als Beispiel pro Woche drei bis fünf Stunden körperliche Betätigung mit moderater Anstrengung (zum Beispiel spazieren gehen) oder eine Stunde anstrengende Aktivitäten, die uns zum Schwitzen bringen (zum Beispiel Joggen). Des Weiteren spielt eine ausgeglichene und abwechslungsreiche Ernährung, die reich ist an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren, eine grosse Rolle. Auf dem Speiseplan sollte also vor allem die sogenannte «mediterrane Ernährung» stehen mit den empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Natürlich dürfen wir uns nicht in falscher Sicherheit wiegen, nur weil wir einen gesunden Lebensstil pflegen. Aber wir können einen nicht unerheblichen Beitrag dazu leisten, gesund zu bleiben, und sollten uns das immer wieder in unserem Alltag bewusst machen.

RATGEBER GESUNDHEIT



Dr. med. Kathrin Kimmig

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Oberärztin Frauenklinik

Koordinatorin Brustzentrum
Zürich West/Spital Limmattal
Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren

Tel. 044 736 86 39
brustzentrum@spital-limmattal.ch
spital-limmattal.ch/brustzentrum