



## Pilze und Grüntee gegen Brustkrebs

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 25 Juni 2020

Die Diagnose Brustkrebs trifft viele Frauen unerwartet in der Blüte ihres Lebens und zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen weltweit. Doch welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Erkrankung? Wäre es nicht wunderbar, wenn man mit dem Genuss von schmackhaften Nahrungsmitteln dafür sorgen könnte, gar nicht erst an Brustkrebs zu erkranken? Genau zu diesem Schluss kam eine Studie aus Australien: Schon wenige Portionen Champignons in der Woche konnten in Kombination mit Grüntee das Brustkrebsrisiko um sage und schreibe 89 Prozent reduzieren.

### Pilze und Grüntee wirken krebshemmend

Aus Laboruntersuchungen weiss man, dass sowohl Pilze als auch [Grüntee eine krebshemmende Wirkung](#) aufweisen, antimutagen wirken – also ungewollten Zellmutationen vorbeugen – und das [Immunsystem stärken](#). Doch leider gibt es wenige epidemiologische Studien am Menschen, die die Wirkung von regelmässigem Pilzkonsum auf die Häufigkeit von Brustkrebs untersuchen.

## Weniger Brustkrebs bei höherem Pilz- und Grünteeconsum

Die Studie der *University of Western Australia* ist daher die erste ihrer Art. Darin wurde ein möglicher präventiver Effekt von Pilzen in Kombination mit [Grüntee](#) in Bezug auf [Brustkrebs](#) untersucht. Teilnehmerinnen waren insgesamt 2018 Frauen aus China im Alter von 20 bis 87 Jahren.

Gerade in China ist die Brustkrebsrate eher gering. Nur etwa 18,7 pro 100.000 Frauen erkranken dort an [Brustkrebs](#), im Gegensatz zu etwa vier- bis fünfmal höheren Raten in Industrienationen. Doch im Südosten Chinas, einer Region, die viel vom wirtschaftlichen Aufschwung profitierte, hat sich das Bild deutlich gewandelt: Hier ist die Brustkrebsrate von 1972 bis 1994 um 50,1 Prozent gestiegen.

## Erhöhen veränderte Ernährungsgewohnheiten das Brustkrebsrisiko?

Die Forscher stellten sich nun die Frage, warum die Brustkrebsraten steigen und ob veränderte Ernährungsgewohnheiten und ein modifizierter Lebensstil zu den höheren Brustkrebsraten geführt haben könnten – und wenn ja, welche spezifischen Lebensmittel dafür verantwortlich waren. Oder gab es möglicherweise Lebensmittel, die nicht mehr gegessen wurden und früher vor Brustkrebs geschützt hatten?

Bei der Hälfte der Teilnehmerinnen war per Biopsie ein Brustkrebs diagnostiziert worden. Die andere Hälfte bestand aus nachweislich gesunden Frauen. Die Wissenschaftler verglichen nun die Ernährungsgewohnheiten und Lebensstile der Frauen miteinander.

Um eine Ergebnisverfälschung durch ein unterschiedliches Alter der beiden Untersuchungsgruppen auszuschliessen – ältere Frauen bekommen eher Krebs als jüngere Frauen – wurden nur Frauen gleichen Alters verglichen.

Anschliessend sammelte man von allen Frauen die relevanten Daten aus den folgenden Bereichen:

1. Demografische Charakteristika und Lebensstil: z. B. Wohnort, Bildung, Sport, Alkohol- und Teekonsum etc.
2. Ernährungsgewohnheiten: Verzehrhäufigkeit, Verzehrmenge und Kochmethode von 100 verschiedenen Lebensmitteln, darunter auch frische und getrocknete Pilze; Vitamin- und Mineralstoffsupplementierung
3. Hormonelle Faktoren: Hier wurden Details zur Menstruation, Menopause, zu Geburten, Stillgeschichte, hormonellen Verhütungsmethoden, gutartigen Veränderungen der Brust sowie zur familiären Veranlagung registriert.

## Weniger Pilze und Grüntee – mehr Brustkrebsfälle

Generell waren die an Brustkrebs erkrankten Frauen weniger gebildet, nutzten öfter hormonelle Verhütungsmethoden und/oder eine Hormonersatztherapie und wiesen einen niedrigeren Tee- und Pilzkonsum auf. Zudem waren sie öfter passivem Rauchen ausgesetzt, hatten häufiger die erste Regelblutung vor dem 13. Geburtstag, mehr Brustkrebserkrankungen in der Familie, einen höheren BMI und eine höhere Energieaufnahme (nahmen also mehr Kalorien zu sich) als die gesunden Frauen.

Kein Unterschied wurde dagegen hinsichtlich des Wohnorts, der Menopause, dem Alter bei der ersten Schwangerschaft, der Anzahl der Stilljahre, dem Alkoholkonsum, dem Rauchen und sportlicher Aktivitäten gefunden.

Um nun eine Ergebnisverfälschung durch gleichzeitig mit dem niedrigeren Tee- und Pilzkonsum auftretenden Risikofaktoren auszuschliessen, rechneten die Wissenschaftler nun Alter, Wohnort, Bildung, BMI, Zeitpunkt der ersten Periode, hormonelle Verhütungsmittel, Hormonersatztherapien, Brustkrebsfälle bei nahen Verwandten, Energieaufnahme und Menopause aus den Daten heraus. So konnte sichergestellt werden, dass die vermehrten Krebsfälle nicht aufgrund dieser Risikofaktoren auftraten, sondern sich einzig und alleine durch Ernährung und Teekonsum erklären liessen.

## Brustkrebs und der Konsum von Pilzen

Als die Forscher nun den Pilzkonsum in den angepassten Daten verglichen, bemerkten sie, dass das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken mit der konsumierten Pilzmenge signifikant sank. Verglichen mit den Frauen, die kaum oder keine Pilze assen, sank das Brustkrebsrisiko um 64 Prozent, wenn mindestens 10 g frische Pilze (unabhängig von der Pilzart) pro Tag konsumiert wurden, und um 47

Prozent, wenn mindestens 4 g getrocknete Pilze gegessen wurden. Dies traf sowohl für Frauen vor als auch nach der Menopause zu.

Am häufigsten wurde der Champignon (*Agaricus bisporus*) als frischer Pilz verzehrt, während bei den getrockneten Pilzen der [Shiitake-Pilz](#) (*Lentinula edodes*) ganz oben in der Hitliste stand.

Was bedeutet dies nun konkret? Nachdem der häufigste frisch verzehrte Pilz der Champignon war, kann man laut dieser Studie davon ausgehen, dass bereits 10 g Champignons pro Tag – das entspricht einem halben Champignon – das Brustkrebsrisiko um 64 Prozent senkt! Generell scheinen frische Pilze eine bessere vorbeugende Wirkung gegen Brustkrebs zu besitzen als getrocknete Pilze.

## Brustkrebsprävention mit Pilzen und Grüntee

Bei der Kombination von Pilzen mit Grüntee entdeckten die Wissenschaftler sogar eine noch bessere vorbeugende Wirkung gegen Brustkrebs. Frauen, die täglich mindestens 7 g frische Pilze und zusätzlich einen Grüntee aus mindestens 1,05 g getrockneten Grünteeblättern am Tag zu sich nahmen, verringerten ihr Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, signifikant um 89 Prozent, verglichen mit den Frauen, die weder Pilze noch Grüntee konsumierten!

Bei denjenigen Frauen, die mindestens 2 g getrocknete Pilze in Kombination mit der selben Menge Grüntee zu sich nahmen, verringerte sich das Brustkrebsrisiko immerhin noch um 82 Prozent.

Pro Tasse Grüntee verwendet man normalerweise ca. 1,5 g getrocknete Blätter, was wiederum bedeutet, dass bereits eine Tasse Grüntee in Kombination mit einem halben frischen Champignon pro Tag das Brustkrebsrisiko um fast 90 Prozent senken kann!

Brustkrebsprävention ist laut dieser Studie offenbar recht unkompliziert und einfach in den Alltag integrierbar und zudem noch sehr schmackhaft: Essen Sie regelmässig Pilze und trinken Sie Grüntee!

Natürlich sollte man sich unabhängig von diesen Studienergebnissen generell gesund ernähren, am besten mit einer [pflanzenbasierten Ernährung](#) sowie Sport treiben und andere präventiv sinnvollen Massnahmen umsetzen, um [Krebserkrankungen vorzubeugen](#).

Wissenswertes zu Pilzen und ihren Heilwirkungen lesen Sie hier: [Pilze und ihre Heilwirkungen](#)

## Quellen

1. Zhang M et. al., &bdquo;Dietary intakes of mushrooms and green tea combine to reduce the risk of breast cancer in Chinese women.&ldquo;; Int J Cancer. 2009 Mar, (Kombinierter Verzehr von Pilzen und Grüntee reduziert das Brustkrebsrisiko bei chinesischen Frauen)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker