

Brustkrebs-Risiko steigt mit Käse- Verzehr

Milchprodukte werden gemeinhin als wunderbare Calciumquelle beworben. Doch weist ein hoher Calciumgehalt noch lange nicht auf ein gesundes Lebensmittel hin - wie auch Forscher immer wieder feststellen dürfen. Denn Milchprodukte bergen Gesundheitsrisiken. So weiss man beispielsweise längst, dass Milchprodukte Akne triggern und Prostatakrebs begünstigen. Jetzt entdeckten Wissenschaftler aus New York, dass insbesondere durch Käseverzehr das Risiko für Brustkrebs steigt.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 10. October 2019

Stand: 12. October 2019

Käse und das Brustkrebs-Risiko

Käse ist ein Milchprodukt, und Milchprodukte gelten aus naturheilkundlicher Sicht als kritisch, insbesondere dann, wenn es um Darmprobleme geht, um Hautprobleme (Akne), um Atemwegsbeschwerden und auch um hormonell bedingten Krebs (wie z. B. Brustkrebs). Wir hatten schon hier darüber berichtet: [Krebserregende Hormone in der Milch](#) und [erhöhtes Prostatakrebs-Risiko durch Milch](#).

Offiziell jedoch wird Käse - wie alle Milchprodukte - als gesundes Lebensmittel dargestellt, insbesondere deshalb, weil er so viel Calcium enthält. Und so findet man Käse in nahezu jedem Fertigménü, ob Burger, Pizza, Tacos, Salat oder Sandwiches - überall ist Käse drin oder drauf.

Käse und seine gesundheitlichen Nachteile

Abgesehen vom hohen Calciumgehalt fallen selbst Ernährungsexperten oft kaum weitere Vorteile ein, die der Käse für die Gesundheit bereithalten könnte. Mögliche Nachteile hingegen kommen meist wie aus der Pistole geschossen:

- Zu viel Salz
- Zu viel Phosphor (stört u. a. die Magnesiumverwertung)
- Zu viel Fett
- Krebserregende Hormone
- Wachstumsfaktoren, die u. U. das Krebswachstum beschleunigen
- Je nach Käsesorte viel Histamin und andere biogenen Amine, was für Histaminintolerante ungünstig ist
- Je nach Käsesorte viel Lactose, was für Lactoseintolerante ungünstig ist
- Viel Eiweiss, was bei kaseinempfindlichen Personen zu Migräne, Atemwegsbeschwerden, Infektanfälligkeit, Verdauungsproblemen, chronischen Kopfschmerzen u. a. führen kann

Käsekonsum steigt immer weiter – die Brustkrebszahlen ebenfalls

Da Käse vielen Menschen aber so gut schmeckt, nimmt sein Konsum stets zu. Allein in den USA hat sich die verzehrte Käsemenge in den letzten 40 Jahren verdreifacht. In Deutschland stieg der Käsekonsum zwischen 2010 und 2015 um 2 Kilo Käse pro Kopf und Jahr auf mittlerweile 24,5 kg – und im Käseland Schweiz freute man sich, dass die Kurve des Käsekonsums von 2015 auf 2016 um ein weiteres Prozent nach oben geklettert ist.

Die New Yorker Forscherin und Expertin für Krebsprävention, Dr. Susan McCann schrieb im Februar 2017 jedoch im Fachjournal *Current Developments in Nutrition*, dass Käse das Brustkrebsrisiko steigen lassen kann. Das verwundert zunächst nicht, denn die Ernährung hat grossen Einfluss auf das Krebsrisiko – und vom Käse weiss man längst, dass er beispielsweise auch beim Prostatakrebs eine denkbar schlechte Lebensmittelwahl ist.

Was nun Milchprodukte ganz allgemein betrifft, so fielen die bisherigen Studien zu deren Einfluss auf das Krebsrisiko sehr unterschiedlich und uneinheitlich aus. Manche Studien zeigten ein höheres Krebsrisiko bei Milchprodukteverzehr, andere nicht.

Milchprodukte unterscheiden sich teilweise sehr stark voneinander. Daher sind die widersprüchlichen Studienergebnisse nicht verwunderlich", sagen McCann und Kollegen. "So gibt es Inhaltsstoffe in manchen Milchprodukten, die das Krebsrisiko verstärken und Inhaltsstoffe, die es reduzieren."

Interessant ist in jedem Fall, dass in den Käsehochburgen der Welt auch die Brustkrebsraten am höchsten sind.

Cheddar und Frischkäse erhöhen Brustkrebsrisiko um 53 Prozent

Dr. McCann verglich für ihre Studie nun die Daten von 1.941 Frauen mit Brustkrebs mit den Daten von 1.237 Frauen ohne Brustkrebs. Die Daten stammten aus den Jahren 2003 bis 2014.

Es zeigte sich, dass jene Frauen, die gerne Käse assen – besonders Cheddar und Frischkäse – ein um 53 Prozent erhöhtes Brustkrebsrisiko hatten. Frauen hingegen, die viel Joghurt verzehrten, hatten ein niedrigeres Brustkrebsrisiko. Letzteres liegt höchstwahrscheinlich nicht am Milchprodukt an sich, sondern vielmehr an den im Joghurt enthaltenen probiotischen Bakterien.

Natürlich wurden andere Faktoren, die auf das Brustkrebsrisiko Einfluss nehmen können, in der Untersuchung berücksichtigt (z. B. Alter, BMI, hormoneller Status, genetische Veranlagung etc.).

Da sogar Wissenschaftler der Meinung sind, dass die Ernährung in mindestens 30 Prozent aller Krebsfälle für die Entstehung der Krankheit verantwortlich sind, lässt sich das persönliche Krebsrisiko inzwischen durch eine intelligente Lebensmittelauswahl deutlich reduzieren.

Dass Käse nicht zu einer Anti-Krebs-Ernährung gehört, ist nun klar. Weitere Lebensmittel, die ebenfalls ungünstig sind, wenn man sich vor Krebs schützen möchte, sind Wurst, Fleisch, Alkohol, zuckerhaltige Lebensmittel und Fertigprodukte, die krebserregende Zusatzstoffe enthalten können.

Lebensmittel, die hingegen vor Krebs schützen können, haben wir hier vorgestellt: Ernährung bei Krebs

Quellen

- McCann S et al., Usual consumption of specific dairy foods is associated with breast cancer in the Roswell Park Cancer Institute Databank and BioRepository, Februar 2017, Curr Dev Nutr, (Konsum von bestimmten Milchprodukten in gängigen Mengen steht im Zusammenhang mit Brustkrebs in der Daten- und Biobank des Roswell Park Cancer Institutes)
- Whiteman H, Cheese may raise breast cancer risk, but yogurt could reduce it, 1. Mrz 2017, Medical News Today, (Käse kann das Brustkrebsrisiko erhöhen, aber Joghurt kann es senken)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/brustkrebs-durch-kaese.html>