

## **Bis zu 80 % höheres Risiko für Brustkrebs durch Milch**

### **Hormone und Viren als wahrscheinliche Auslöser – Prävention durch Soja möglich**

Eine aktuelle Studie zeigt, dass der Verzehr von Milch das Brustkrebsrisiko bei Frauen um bis zu 80 % erhöht. Mögliche Ursachen sind Hormone und Viren in der Milch. Da Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen ist, sollte jede Frau den Risikofaktor Milch kennen und meiden. Pflanzliche Alternativen sind hier vielversprechend.

### **Täglicher Milchverzehr erhöht Brustkrebsrisiko um bis zu 80 %**

Wieder einmal zeigt eine Studie, dass der Verzehr von Milch das Brustkrebsrisiko bei Frauen stark erhöht. Von 52 795 Frauen (durchschnittliches Alter: 57,1 Jahre), die zu Beginn der Studie krebsfrei waren, entwickelten 1 057 Frauen innerhalb von knapp 8 Jahren Brustkrebs. Der tägliche Verzehr von Milch hatte dabei einen entscheidenden Einfluss: Schon 1/3-1/4 Tasse (60-80 ml) Milch täglich erhöht demnach das individuelle Brustkrebsrisiko um 30 %. Eine ganze Tasse (ca. 240 ml) Milch am Tag steigert das Risiko um 50 %, 2-3 Tassen sogar um 70-80 % (Fraser *et al.*, 2020; Pastorino, 2020).

### **Ist Soja besser als Milch?**

Auch Sojaprodukte wurden unter die Lupe genommen und es wurde kein Zusammenhang zum Brustkrebsrisiko gefunden. Sojaprodukte sind demnach der ideale Ersatz für Milchprodukte für alle, die ihr Brustkrebsrisiko möglichst geringhalten möchten (Fraser *et al.*, 2020). Wie wirkungsvoll die Verwendung von Sojadrink als Kuhmilch-Alternative ist, zeigte bereits 1998 eine Studie, die mit Prostatakrebs eine weitere hormonabhängige Krebsart in den Fokus stellte: Männer mit einem hohen Konsum an Sojadrink senkten ihr Risiko für Prostatakrebs um 70 % (Jacobsen *et al.*, 1998).

### **Hormone in der Milch als wichtige Ursache für Brustkrebs**

Als mögliche Ursache für den Zusammenhang zwischen Milch und Brustkrebs führt der Erstautor der Studie, Gary Fraser, den hohen Hormongehalt der Milch an. Da im Schnitt 75 % der Kühe in einer Herde trächtig sind, weist Kuhmilch in der Regel einen sehr hohen Anteil an weiblichen Geschlechtshormonen auf. Diese begünstigen wiederum hormonresponsive Krebsarten wie Brustkrebs (Pastorino, 2020).

Zudem liefern Milch und andere tierische Lebensmittel ein weiteres Hormon, das ebenfalls bestimmte Krebsarten begünstigt: IGF-1 (*insulin-like growth factor-1*) (Pastorino, 2020). Tierische Lebensmittel sind reich an Aminosäuren, die erhöhte IGF-1-Serumspiegel verursachen können (Allen *et al.*, 2002; Clemmons *et al.*, 1985). Eine Verminderung der Proteinaufnahme (Smith *et al.*, 1995) und eine rein pflanzliche Ernährungsweise (Allen *et al.*, 2000 und 2002) haben dagegen niedrigere IGF-1-Spiegel zur Folge.

## **Verbreiteter Leukämievirus bei Rindern verdreifacht Brustkrebsrisiko**

Neben Hormonen spielen auch Viren eine große Rolle bei der Krebsentstehung: Fast 20 % aller Krebserkrankungen können auf infektiöse Ursachen wie Viren zurückgeführt werden (Howley, 2015). Derzeit existieren sieben Viren, die nachgewiesenermaßen mit menschlichem Krebs in Zusammenhang stehen. Und da ständig neue Viren in der Nahrungskette entdeckt werden, wird die Häufigkeit viraler Krebserkrankungen zukünftig vermutlich steigen.

In Blut, Fleisch und Milch von Milchkühen wurde vor einiger Zeit eine größere Zahl vermutlich neuer Viren entdeckt. Infektiöse Erreger in Milchprodukten könnten eine besondere Affinität für Brustzellen haben, da sie aus Brustzellen stammen. Der Zusammenhang von Brustkrebs und Viren wurde bereits belegt: In einer Studie konnte das Auftreten von Brustkrebs mit dem Vorkommen von BLV-Viren aus Rindern (BLV: *Bovine Leukemia Virus*) im Brustgewebe in Verbindung gebracht werden. Frauen, bei denen das Virus im Brustgewebe nachgewiesen wurde, hatten ein dreifach höheres Risiko für Brustkrebs als Frauen, bei denen das Virus nicht nachgewiesen wurde (Buehring *et al.*, 2015). Damit übertrifft das Virus andere häufig nachgewiesene Risikofaktoren für Brustkrebs wie z. B. Fettleibigkeit oder Alkoholkonsum. Das BLV-Virus kommt nicht nur in Rindfleisch, sondern insbesondere auch in Kuhmilch vor. Vor allem bei großen Kuhherden kann durch die Vermischung der Milch in den großen Milchtanks die Durchseuchung bei bis zu 100 % liegen (USDA, 2008).

## **Krebsprävention lohnt sich – vor allem bei Brustkrebs**

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Weltweit sind jedes Jahr etwa 2,1 Millionen Frauen von Brustkrebs betroffen. Im Jahr 2018 verstarben schätzungsweise 627 000 Frauen an dieser Krebsart – das sind etwa 15 % aller Krebstodesfälle bei Frauen (WHO, 2020). An keiner anderen Krebsart sterben mehr Frauen.

Allein in Deutschland erkranken jährlich rund 69 000 Frauen neu an Brustkrebs. Zusätzlich werden jedes Jahr etwa 6 000 Vor- oder Frühformen von Brustkrebs diagnostiziert. Auch Männer sind in seltenen Fällen (ca. 1 %) betroffen (DKFZ, 2016).

Aus diesen Zahlen wird deutlich, wie wichtig die Prävention von Brustkrebs ist und auch wie viel eine Prävention bewirken kann, denn: Bei einer so häufig auftretenden Krebsart wie Brustkrebs führt ein um 30 % oder sogar 80 % erhöhtes Erkrankungsrisiko zu sehr viel mehr Neuerkrankungen als dies bei einer eher seltenen Krebsart der Fall wäre. Für Frauen lohnt es sich also, ihren täglichen Konsum von Milch und Milchprodukten noch einmal zu überdenken. Gerade bei dieser Lebensmittelgruppe ist die Umstellung auf pflanzliche Alternativen, wie z.B. Soja- oder Haferdrink, besonders leicht umsetzbar.

Dass Sojamilch das Brustkrebsrisiko erhöht, war eine falsche Vermutung, die auf schlecht durchgeführten Tierstudien beruhte. Leider hält sie sich in Deutschland bei schlecht informierten Ärzten immer noch. Sicher ist: Noch nicht einmal bei Frauen, die Brustkrebs hatten, wirken Sojaprodukte krebsfördernd. Vielmehr verweisen die Studien auf eine Risikosenkung. So lautet die offizielle Stellungnahme des *American Institute for Cancer Research* (AIRC, 2019). Klar ist inzwischen, dass Kuhmilchprodukte dagegen das Rezidivrisiko bei Brustkrebs deutlich erhöhen.

Schon 2013 thematisierte Dr. L.M Jacob ausführlich und evidenzbasiert in seinem Fachbuch die krebsfördernde Rolle von Kuhmilchprodukten in Bezug auf Brust-, Eierstock- und Prostatakrebs, die sich in immer mehr Studien zeigt.

## **Tipp: Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ von Dr. med. L.M. Jacob**

Trotz hoher medizinischer Standards nehmen unsere Zivilisationskrankheiten immer weiter zu. Was sind die wirklichen Ursachen dieser epidemischen Krankheiten, die früher nahezu unbekannt waren? Welche Ernährungsmuster gehen mit einem hohen Risiko für (Brust-)Krebs, dem metabolischen Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz einher? Welche Rolle spielen tierische Fette und Proteine u.a. aus der Kuhmilch? Das Fachbuch mit über 1 400 zitierten Studien erklärt die vielen Widersprüche in Ernährungsfragen und liefert Antworten, die endlich ein ganzheitlich wissenschaftliches Gesamtbild ergeben.

Dr. Jacobs Institut

Das Dr. Jacobs Institut für komplementär-medizinische Forschung hat sich zum Ziel gesetzt, ganzheitliche Zusammenhänge in der Ernährungswissenschaft, Naturheilkunde und Erfahrungsheilkunde wissenschaftlich aufzuklären und wirkungsvolle Therapien zu verbessern.

## **Literatur**

- Allen NE, Appleby PN, Davey GK, Kaaks R, Rinaldi S, Key TJ (2002): The associations of diet with serum insulin-like growth factor I and its main binding proteins in 292 women meat-eaters, vegetarians, and vegans. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*;11(11): 1441-1448.
- American Institute for Cancer Research (2019): Soy: Intake Does Not Increase Risk for Breast Cancer Survivors. URL: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/soy/> (21.10.2020)
- Allen NE, Appleby PN, Davey GK, Key TJ (2000): Hormones and diet: low insulin-like growth factor I but normal bioavailable androgens in vegan men. *Br J Cancer*, 83: 95-97.
- Buehring GC, Shen HM, Jensen HM, Jin DL, Hudes M, Block G (2015): Exposure to Bovine Leukemia Virus Is Associated with Breast Cancer: A Case-Control Study. *PLoS One*; 10(9): e0134304.
- Clemmons DR, Seek MM, Underwood LE (1985): Supplemental essential amino acids augment the somatome-din-C/insulin-like growth factor-I response to refeeding after fasting. *Metabolism*; 34: 391-395.
- DKFZ (Deutsches Krebsforschungszentrum) (2016): Brustkrebs – eine Einführung. Anatomie, Häufigkeit, Tumorbilogie. Häufigkeit, Zahlen und Statistiken zu Brustkrebs. URL: <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/was-ist-brustkrebs.php> (14.10.2020).
- Fraser GE, Jaceldo-Siegl K, Orlich M, Mashchak A, Sirirat R, Knutsen S (2020): Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks. *Int J Epidemiol*; dyaa007. doi: 10.1093/ije/dyaa007. Online ahead of print.
- Howley PM (2015): Gordon Wilson Lecture: Infectious Disease Causes of Cancer: Opportunities for Prevention and Treatment. *Trans Am Clin Climatol Assoc*; 126: 117-132.
- Jacobsen B, Knutsen S, Fraser G (1998): Does high soy milk intake reduce prostate cancer incidence? The Adventist Health Study. *Cancer Causes Control*; 9(6): 553-557.
- Pastorino B (2020): New study associates intake of dairy milk with greater risk of breast cancer. Evidence suggests consistently drinking as little as one cup per day may increase rate of breast cancer up to 50%. *Science Daily*. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200225101323.htm> (02.10.2020).
- Peretti A, FitzGerald PC, Bliskovsky V, Buck CB, Pastrana DV (2015): Hamburger polyomaviruses. *J Gen Virol*; 96(Pt 4): 833-9.
- Smith WJ, Underwood LE, Clemmons DR (1995): Effects of caloric or protein restriction on insulin-like growth factor-I (IGF-I) and IGF-binding proteins in children and adults. *J Clin Endocrinol Metab*; 80: 443-449.
- USDA (United States Department of Agriculture) (2008): Bovine Leukosis Virus (BLV) on U.S. Dairy Operations, 2007. URL: [https://www.aphis.usda.gov/animal\\_health/nahms/dairy/downloads/dairy07/Dairy07\\_is\\_BLV.pdf](https://www.aphis.usda.gov/animal_health/nahms/dairy/downloads/dairy07/Dairy07_is_BLV.pdf) (26.11.2015).
- WHO (World Health Organization) (2020): Cancer. Breast cancer. URL: <https://www.who.int/cancer/prevention/diagnosis-screening/breast-cancer/en/> (14.10.2020).