

Gesunde Lebensweise bei Brustkrebs:

Warum Bewegung und Ernährung wichtig sind

Wer Brustkrebs hat, erhält meist eine umfassende Behandlung. Dazu gehören Operation, Medikamente und Bestrahlung. Eine gesunde Lebensweise kann diese Behandlung unterstützen. Das heißt: so viel wie möglich Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein gesundes Körpergewicht, Verzicht auf Rauchen und Alkohol nur in kleinen Mengen.



Warum ist der Lebensstil wichtig?

Eine fett- und zuckerreiche Ernährung, starkes Übergewicht und Tabak können dazu beitragen, dass Brustkrebs entsteht. Das weiß man aus mehreren großen Untersuchungen. Fachleute nehmen deshalb an, dass sie auch den Verlauf der Krebserkrankung beeinflussen können. Ein günstiger Nebeneffekt: Wer gesund lebt, stärkt seinen Körper auch gegen andere Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ernährung – was wird empfohlen?

Es gibt keine speziellen Diäten, mit denen sich Krebs aufhalten oder heilen lässt. Aber eine ausgewogene Ernährung tut Ihrem Körper gut und hilft Ihnen auch, das Körpergewicht zu halten oder nicht weiter zu zunehmen. Empfohlen werden viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, aber wenig gesättigte Fette und Alkohol.

Welches Körpergewicht ist gut für

Es gibt kein Idealgewicht bei einer Krebsbehandlung. Man weiß aber, dass sich starkes Übergewicht, ebenso wie Untergewicht ungünstig auswirken kann.

Wie kann Bewegung helfen?

Fachleute raten, möglichst schnell nach einer Operation wieder zu normaler Alltagsaktivität zurückzukehren. Zweieinhalb Stunden körperlicher Aktivität pro Woche gelten als Richtschnur. Ob Sie spazieren gehen, wandern, schwimmen, radfahren, rudern, zum Fitness, Yoga oder Tanzen gehen, ist dabei egal. Mehr Freude macht es oft mit anderen zusammen.

Wichtig: Nicht rauchen

Wer das Rauchen aufgibt, unterstützt den Erfolg der Behandlung. Doch das ist nicht leicht. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf Hilfsangebote an.

Gemeinsam Klug Entscheiden - EMPFEHLUNG:

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Vorteile einer gesunden Lebensweise. Lassen Sie sich auch zu möglichen Hilfsangeboten beraten.