

SONNENNews vom 16. September 2010

Frauen zur Sonne!

Sonnenschein-Vitamin gegen den Brustkrebs

Das Brustkrebsrisiko für Frauen könnte schon mit einer relativ geringen Verbesserung der Vitamin D-Versorgung durch mehr Sonne, Nahrungsergänzung oder Solarium um 27 Prozent gesenkt werden.



Mit der Sonne dem Brustkrebs vorbeugen!

Das Sonnenschein-Vitamin reguliert, wie die Forschung der vergangenen Jahre gezeigt hat, die Zellteilung und verhindert das Wachstum entarteter Zellen. Dass diese Wirkung auch im Zellgewebe der Brust wirkt, zeigt das Vorhandensein sogenannter Vitamin D-Rezeptoren, den

“Empfangschefs” oder “Schleusern” für das wirksame Vitamin D in das Innere der Zellen, an den Zellen der weiblichen Brust.

Eine französische Studie mit 636 an Brustkrebs erkrankten und 1.272 gesunden Teilnehmerinnen kommt zu dem Ergebnis, dass die Frauen im oberen Drittel der Vitamin D-Werte im Blut ihr Brustkrebsrisiko gegenüber den Frauen im unteren Drittel um gut ein Viertel senken.

Diese Wirkung trat vor allem ein bei Frauen vor der Menopause und nimmt danach deutlich ab. In anderen Worten: Gerade bei den Jüngeren ist die schützende Wirkung des Sonnenschein-Vitamins besonders groß.

Ob der Vitamin D-Spiegel im Blut am wirkungsvollsten durch den Aufenthalt an der Sonne (normalerweise in unseren Breiten für 80-90 Prozent der Versorgung “zuständig”) oder, etwa im “Vitamin D-Winter”, im Solarium oder durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erreicht wird, dazu äußern sich die Autoren nicht.

Studie: F Clavel-Chapelon et al., *Serum 25(OH) Vitamin D and Risk of Breast Cancer: A Nested Case-Control Study from the French E3N Cohort*, [Cancer Epidemiological, Biomarkers & Prevention](#), September 1, 2010; 19(9): 2341-50