**Schützt Jod vor Brustkrebs?**

**Aktuelle Untersuchungen ergeben verblüffende Zusammenhänge zwischen Jodmangel und Brustkrankheiten**

**In Europa und den USA ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa jede zehnte Frau wird im Laufe ihres Lebens davon betroffen, pro Jahr rechnet man in Deutschland mit über 55.000 Neuerkrankungen. Japanische Frauen erkranken dagegen fünfmal seltener an einem bösartigen Tumor der Brust - allerdings nur, solange sie in Japan leben. Wandern sie nach Amerika aus, schnellt schon innerhalb von zehn Jahren auch ihr Brustkrebs-Risiko um 80 Prozent nach oben. Was steckt hinter diesem beunruhigenden Phänomen?**

Japanische Frauen und Männer essen bekanntermaßen besonders viel Fisch und Soja. Deshalb konzentrierte sich bisher das Interesse der Forschung auf die möglichen Schutzeffekte dieser Nahrungsmittel, vor allem auf die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Fisch und Fischöl. Doch seit einiger Zeit vermuten immer mehr Wissenschaftler des Rätsels Lösung in einem weiteren Bestandteil der traditionellen japanischen Küche: Bis zu 25 Prozent der täglichen Kost bestehen dort aus kostengünstigen Meeresalgen und Seetang - aus Nahrungsmitteln also, die ungewöhnlich viel Jod enthalten. Mit dieser Kost konsumieren Japaner Tag für Tag 25mal mehr Jod als Menschen in Amerika und der westlichen Hemisphäre.

Der Zusammenhang zwischen Jod und Brustgesundheit ist eigentlich schon länger bekannt. So weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ([DGE](http://www.dge.de/)) in einer Stellungnahme zur Notwendigkeit der Jodmangelprophylaxe mit Jodsalz darauf hin, dass "Jodmangel auch für Brustkrebs ein möglicher Risikofaktor sein könnte. So wird Brustkrebs häufiger bei Frauen mit langjährigem Jodmangel festgestellt."

Bereits vor mehr als zehn Jahren berichteten kanadische Wissenschaftler über die erfolgreiche Behandlung mit Jod bei Frauen, die an gutartigen Veränderungen der Brustgewebe (an einer sog. Mastopathie) litten. Jod scheint demnach die Zunahme von Brustgewebe ebenso zu verhindern wie die Wucherung der Schilddrüse bei Jodmangel, den Kropf also.

Mittlerweile ist die Schutzwirkung des Jods in einer Reihe weiterer Studien bei Tieren und Menschen weiter untermauert worden. Die mexikanischen Neurobiologinnen Dr. Carmen Aceves und Dr. Brenda Anguiano bezeichnen Jod in ihrer im letzten Jahr veröffentlichten Studie sogar als den "Wächter für die Integrität der Brustdrüse": Eine reichliche Versorgung mit diesem Element sei nachweislich mit dem niedrigen Risiko von gutartigen und auch bösartigen Erkrankungen der Brust assoziiert. Die Gabe von Jod sollte deshalb nach Ansicht der Forscherinnen auch zum Bestandteil der Brustkrebs-Behandlung werden.

Was bewirkt aber Jod nun genau in der weiblichen Brust? Dazu Professor Dr. Roland Gärtner, Endokrinologe an der Universität München und Mitglied des Arbeitskreises Jodmangel: "Durch die antioxidativen Wirkungen des Jods werden aggressive sauerstoffhaltige Stoffwechselprodukte - die so genannten Freien Radikale - abgebaut und unschädlich gemacht. Damit werden Zellen und Erbsubstanz vor Schäden und bösartigen Veränderungen bewahrt."

In der traditionellen fernöstlichen Behandlung von Brustkrebs findet der extrem jodhaltige Seetang übrigens schon lange Verwendung, wohl mit gutem Grund. Professor Gärtner: "In Tierversuchen konnte nämlich gezeigt werden, dass ein Zusatz von fünf Prozent Seetang zum Futter die Entstehung von chemisch erzeugtem Brustkrebs signifikant verzögert. Neuere Tierstudien ergaben, dass die dauerhafte Zufuhr von Jod die Häufigkeit von chemisch induziertem Brustkrebs bei Ratten um 70 Prozent reduzieren kann. Möglicherweise ergeben sich für die Zukunft völlig neue therapeutische Ansätze".

Vorbeugen können Frauen aber schon heute, indem sie ausreichend Jod zu sich nehmen, so Professor Gärtner. Neben dem regelmäßigen Verzehr von Seefisch, Milch und Milchprodukten empfiehlt er vor allem die ausschließliche Verwendung von Jodsalz im Haushalt und den Verzehr von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln, vor allem Brot. Im Bedarfsfall können auch Jodtabletten den Jodmangel ausgleichen.

Groß-Gerau, August 2006  
AKJ [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)