

## Zervixdysplasie (abnormaler Abstrich)

Bei einem Abstrich werden Zellen von der Oberfläche des Gebärmutterhalses (der sich ganz oben in der Scheide befindet) untersucht. Dysplasie ist der medizinische Fachausdruck für eine abnormale Zellentwicklung, und Zeldysplasie ist der erste Schritt in der Entwicklung von Krebs. Wenn die Zellen aus einem Abstrich Zervixdysplasie ausweisen, ist es außerordentlich wichtig, eine wirksame Behandlung einzuleiten. Eine unbehandelte Zervixdysplasie kann, je nach Schweregrad, zwischen einem und acht Jahren brauchen, um zu einem Gebärmutterkrebs auszuwachsen. Im Unterschied zu vielen anderen Formen von Krebs, die erst im Alter

aufzutreten, kommt Gebärmutterkrebs vor allem bei jüngeren Frauen vor, die 30 bis 45 Jahre alt sind. Gesunde Ernährung und Lebensgewohnheiten können das Risiko einer Zervixdysplasie (ZD) ganz erheblich vermindern.

### Ernährungsempfehlungen

Eine Ernährung, die viel Fett (vor allem gesättigte Fette aus Fleisch und Vollmilchprodukten) enthält, erhöht das ZD-Risiko, während eine Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse – wohl durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C, Carotinoiden und Nahrungsfasern – einen gewissen Schutz bie-

### Nährstoffempfehlungen bei Zervixdysplasie

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Folsäure	5–10 mg für Frauen, deren Abstrich ZD ausweist, 0,4 mg zur Vorbeugung	Bildet Dysplasie wirksam zurück. Sollte zusammen mit einem hoch dosierten Vitamin-B-Komplex eingenommen werden, evtl. via Regulation von Homocystein.
Vitamin-B-Komplex	Hoch dosiert; sollte mindestens je 25 mg Riboflavin, Vitamin B <sub>6</sub> und Pantothenensäure, 0,4 mg Folsäure und 25 µg Vitamin B <sub>12</sub> enthalten	Mangel an Riboflavin und den Vitaminen B <sub>6</sub> und B <sub>12</sub> erhöht das ZD-Risiko. Erhält die Zellen der inneren Auskleidung von Scheide und Gebärmutter gesund.
Vitamin C	2–4 g für Frauen, deren Abstrich ZD ausweist, 500 mg zur Vorbeugung	Vitamin-C-Mangel erhöht das ZD-Risiko ganz erheblich. Stärkt die Abwehrkräfte und schützt die Zellen in der Gebärmutter.
Carotinoide	15 mg	Unterversorgung erhöht das ZD-Risiko.
Selen	200–400 µg für Frauen, deren Abstrich ZD ausweist, 100 µg zur Vorbeugung	Selenmangel erhöht das ZD-Risiko. Supplemente haben krebshemmende Eigenschaften, besonders in Geweben wie der Gebärmutter.

## Orthomolekulare Prävention und Therapie

tet. Vor allem Stoffe aus Gewächsen der Familie der Kreuzblütler (Indol-3-carbinol) sollen Schutz vor Zervixdysplasie und Gebärmutter-Krebs bieten (Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Rosenkohl). Die langjährige Verwendung der Pille erhöht das ZD-Risiko, weil sie Hormonschwankungen verursacht und dem Körper Nährstoffe raubt, darunter Vitamin C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure und Zink.

### Besondere Hinweise

- Toxische Schwermetalle rauben dem Körper Selen, Zink und Vitamin C. Frauen

mit abnormalen Abstrichen sollten erwägen, sich auf chronische Schwermetallbelastungen hin untersuchen zu lassen. Falls die Befunde starke Schwermetallbelastungen zeigen, sollten die Betroffenen eine Schwermetall-Ausleitung in Erwägung ziehen (siehe Seite 548).

- Die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine ZD entwickelt, ist bei Raucherinnen 3- bis 10-mal höher als bei Nichtraucherinnen. Rauchen schwächt die Abwehrkräfte und raubt dem Körper viele krebshemmende Nährstoffe, darunter Vitamin C, Vitamin E und Folsäure.

### Literatur

- Bell, M.C., et al.: Placebo controlled trial of indole-3-carbinol in the treatment of CIN. *Gynecol. Oncol.* 78 (2000) 123.
- Butterworth, C.E. Jr., et al.: Folate deficiency and cervical dysplasia. *JAMA* 267 (1992) 528.
- Marshall, K.: Cervical dysplasia: early intervention. *Alt. Med. Rev.* 8 (2003) 156-170.
- Meysken, F.L. Jr., and Manetta, A.: Prevention of cervical intraepithelial neoplasia and cervical cancer. *Am. J. Clin. Nutr.* 62 (1995) 1417-1419.
- Palan, P.R., et al.: Plasma levels of antioxidant beta-carotene and alpha-tocopherol in uterine cervix dysplasias and cancer. *Nutr. Cancer* 15 (1991) 13.
- Romney, S.L., et al.: Plasma vitamin C and uterine cervical dysplasia. *Am. J. Obstet. Gynecol.* 151 (1985) 976.
- Shimizu, H., et al.: Decreased serum retinol levels in women with cervical dysplasia. *Br. J. Cancer* 73 (1996) 1600.
- Toba, T., et al.: Growth suppression and induction of heat-shock protein-70 by 9-cis  $\beta$ -carotene in cervical dysplasia-derived cells. *Life sciences* 61 (1997) 839.