

LIFESTYLE MAMMAKARZINOM

Was kann ich selber tun?

Dr. med. Katja Tränkner

16.11.2024

WAS KANN ICH SELBER TUN?



EINLEITUNG



- + Studien zum Einfluss der unterschiedlichen Lifestylefaktoren schwierig, da sportliche Menschen oft auch normgewichtig sind, sich gesünder ernähren und weniger Alkohol trinken oder rauchen

ERNÄHRUNG


Ketodiät

bisher nur an Zellkulturen bewiesen, dass Tumorzellen bei Zuckermangel vorübergehend langsamer wachsen
→ Tierversuch: Tumorzellen passen sich an und wachsen dann sogar schneller

Heilfasten,

Krebskur nach Breuß

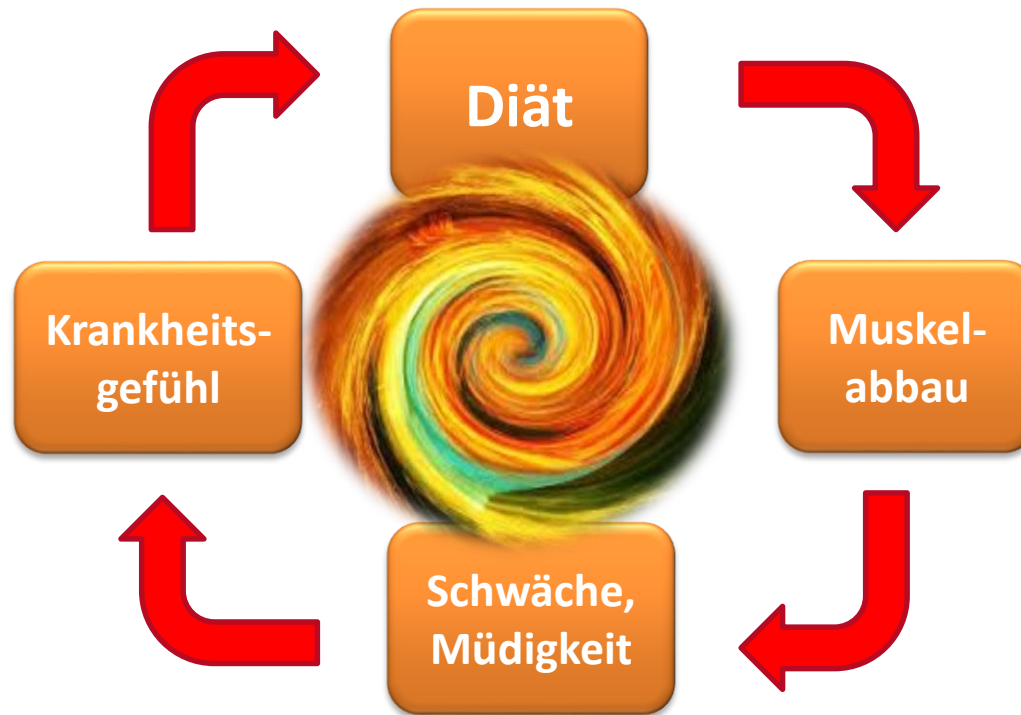
zu wenig Kalorienaufnahme um den täglichen Bedarf zu decken



Gefahr: Mangelernährung wird auf Grund von Wassereinlagerungen nicht erkannt (Gewicht stabil u Symptome (Schwäche, Antriebslosigkeit) werden der Therapie angelastet)

ERNÄHRUNG

- + Krebserkrankung ist psychische und körperliche Schwerstarbeit → Kalorienbedarf erhöht



- unseriöse Diättherapien sind ein Geschäft mit der Angst

ERNÄHRUNG – STUDIENLAGE

- + Metaanalyse von 20 Studien zeigt einen leichten positiven Einfluss von hohem Gemüseanteil in der Nahrung auf das Inzidenzrisiko für TNBC
- + Weder der Gemüse- noch der Früchteanteil hatten Einfluss auf das Rezidivrisiko (WHEL Studie)
- + DIANA (Diet and Androgens)-5 Studie konnte keinen Vorteil einer mediterranen Ernährung auf die Sterblichkeit zeigen (ca 1500 Patientin eingeschlossen)
- + Viele weitere Studien die eine “gesunde” Ernährung (viel Obst und Gemüse, Vollkorn, weißes Fleisch) mit einer “westlichen” Ernährung (Kohlenhydratreich, Wurst- und rotes Fleisch –lastig) verglichen haben, sahen **keinen** Unterschied in der Rezidivrate

WEHL: Women`s Healthy Eating and Living Study: Einfluss bestimmter Nahrungsmittel– viel Gemüse und Obst, wenig Fett – auf die Prognose mit 7 Jahren Nachbeobachtungszeit

ERNÄHRUNG – STUDIENLAGE

- + Nächtliche Nahrungskarenz von >13 Stunden senkt das Rezidivrisiko
- + Reduktion des Fettanteils senkt das Rezidivrisiko um 25% (WINS Studie)
- + **SUCCESS-C**-Studie: prüft den Nutzen einer zweijährigen Lebensstilintervention mit moderater Gewichtssenkung auf das rezidivfreie Überleben
- + **Nutrition Studie**: randomisierte Studie zum Einfluss einer intensiven Ernährungsberatung auf die Lebensqualität bei Patienten mit metastasiertem Brustkrebs



WINS: Women's Intervention Nutrition study; 2400 Patienten, eine Gruppe reduzierte den Fettanteil der Nahrung auf < 15% über 5 Jahre nach Brustkrebserkrankung

ERNÄHRUNG

**schlichte, bunt gemischte pflanzenbetonte Ernährung
ist das vollkommene Superfood**

- Statt Fleisch: Ei, Quark, eiweißreiche Hülsenfrüchte
- Viel Gemüse, bei Kohlenhydraten Vollkornprodukte, nicht täglich Fleisch und noch weniger Wurst u rotes Fleisch



ERNÄHRUNG

- Krebspatienten haben einen gesetzlichen Anspruch auf Gesundheitsschulungen
- Notwendigkeitbescheinigung für Ernährungsberatung vom Arzt ausstellen lassen
- Vorher kundig machen wieviel die Kassen übernehmen (5 Std kosten ca. 500€)

- www.bdem.de (Berufsverband deutscher Ernährungsmediziner)
- www.vdd.de (Berufsverband Diätassistenten)

- CAVE: Begriff „Ernährungsberater“ und „Ernährungstherapeut“ sind keine geschützten Begriffe

Adäquate Ernährungsberatung erhöht die Lebensqualität und senkt die Nebenwirkungen

SOJA – JA? NEIN?



- + Fakt: in Asien ist die Brustkrebsrate deutlich niedriger als bei uns
- + Viele Krebspatienten vermeiden Sojarodukte, da sie “Östrogene” enthalten
- + Sojabohnen enthalten sowohl Isoflavone (Phytoöstrogen) und Sojaproteine
- Isolierte Isoflavone haben in vorklinischen Studien krebsfördernde Wirkung gezeigt
- hoher Konsum von Sojabohnen senkt das Rezidivrisiko und die Sterblichkeit bei Postmenopausalen Patienten
 - nicht bei Prämenopausalen Frauen und nicht bei denen, die Tamoxifen einnehmen (Gleicher Wirkmechanismus von Soja u Tamoxifen?)

Soja stärkt das Immunsystem und kann außerdem das Abnehmen unterstützen

KURKUMA – DAS SUPERFOOD?

- Wirkstoff: Curcumin
- neuroprotektive, entzündungshemmende
- und immunmodulierende Effekte in Tierversuchen
- Versuche an Krebszellkulturen:
 - wachstumshemmend
 - führt zum Zelltod
 - macht die Zellen empfänglicher für Chemotherapie und Bestrahlung



Problem: Bioverfügbarkeit

→ wird nur in geringen Dosen aus dem Darm aufgenommen und zum großen Teil direkt über die Leber wieder abgebaut

KURKUMA – DAS SUPERFOOD?

- ✓ Orale Produkte mit verbesserter Bioverfügbarkeit (ca. 20 € im Monat)
- ✓ Curcuma i.v. → First pass Effekt bleibt (Pro Infusion ca. 270€)
- 2 Übersichtsarbeiten und 20 kontrollierte Studien zu Curcumin bei der Krebsbehandlung veröffentlicht (aber: wenige Patienten, unterschiedlichste Dosierungen, Präparate, Ziele, Krebsarten)

Kein eindeutig positiver Effekt im Vergleich zu den Kontrollgruppen

KURKUMA – DAS SUPERFOOD?

S-3-Leitlinie Komplementärmedizin:
„bei nicht ausreichender Datenlage auf Mortalität
und krankheits- und therapieassoziierte Morbidität
bei onkologischen Patienten kann keine
Empfehlung für oder gegen eine orale Anwendung
von Curcumin gegeben werden“



Aber: Positive Effekte auf das Immunsystem in vielen Studien nachgewiesen

- Achtung: durch Beeinflussung der Leber Wechselwirkung mit einigen wichtigen Medikamenten (Palbociclib, Capecitabin, Evorolimus)

GEWICHT

- + Verglichen mit normgewichtigen postmenopausalen Frauen, haben Frauen mit Übergewicht ein 50% höheres Relatives Risiko an Brustkrebs zu erkranken
- + Frauen die bei der Diagnose einen BMI > 30 haben, haben eine Signifikant erhöhte Rezidiv- und Sterberate (46 % höheres Risiko innerhalb den ersten 10 Jahre Fernmetastasen zu entwickeln und ein 38 % höheres Sterberisiko nach 10 Jahren)
- + Frauen mit “metabolischem Syndrom” haben ein höheres Risiko für Fernmetastasen



GEWICHT

Eine Gewichtszunahme nach Brustkrebsdiagnose um $> 10\%$ erhöht die Mortalitätsrate unabhängig vom Ausgangs BMI!

Fakt: Frauen nehmen **2,5-5 kg** im Durchschnitt nach Diagnose zu



Behandlungsbedingte
Menopause
(Fettanteil \uparrow Muskelmasse \downarrow)



Reduzierte
körperliche Aktivität



„Stress-Essen“



Medikamenten-
nebewirkung

SPORT UND BEWEGUNG

- + Nachhaltigsten Effekt aller Lifestylefaktoren auf die Rezidivrate
- + Senkt die Wahrscheinlichkeit, dass der Krebs wieder kommt um 25-30%
- + Am ausgeprägtesten bei den Frauen, die das geforderte Sportlevel durchhalten, bei Postmenopausalen Frauen und Frauen mit einem BMI > 25
- + Risikoreduktion korreliert positiv mit der Zeit der körperlichen Aktivität
- + Kein Unterschied zwischen prä- und postmenopausalen Frauen

Bewegung senkt die Sterberate um 34%



Stabilisiert
das Immunsystem

Beeinflusst die Hormonbildung



SPORT

Beeinflusst die Bildung
freier Radikale

Beeinflusst
entzündliche Prozesse
auf Zellebene

reduziert das Körperfett

SPORT UND BEWEGUNG

- + **Ziel:** mindestens **30 Minuten** Bewegung mindestens **5 x/Woche**
- + Oder: 75 min Leistungssport und 2-3 x Krafttraining pro Woche (vor allem große Muskelgruppen)
- + Je mehr moderate Bewegung, desto besser
- + Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining sollten auf Ihre Situation und die körperlichen Möglichkeiten abgestimmt sein
- + die Art der Bewegung ist eher zweitrangig



FAKT:

nur 10 % der Patienten schaffen es dieses Ziel
längerfristig zu erreichen



Ab heute sind es mehr

SPORT UND BEWEGUNG

- + Trainings- und Bewegungstherapie bereits vor bzw. zeitgleich mit der Therapie
- + Ein abwechslungsreiches Sportprogramm regt den Muskelaufbau an, verbessert die Ausdauerleistung und die Koordination von Bewegung
- + Depressiven Elemente, werden durch die körperliche Stabilisierung und Stimulation gelindert
- + Gute Anregungen und Übungen:
 - Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) Centrum für Integrierte Onkologie in Köln unter der Leitung von Prof. Dr. Freerk Baumann
 - „Sport, Bewegung und Krebs“ des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Heidelberg
 - Laufgruppe St. Joseph-Stift jeden 2. Dienstag



MIKRONÄHRSTOFFE

+ In der großen Mehrzahl der Studien wurden **keine** günstigen Effekte bei Einnahme von einzelnen oder Kombinationen von Mikronährstoffen wie Kalzium, Folsäure, Eisen, Selen, Zink, Niacin, Betacarotin, auf die Mortalität von Frauen mit Mammakarzinom berichtet



→ Aber fast 60% der Frauen unter adjuvanter Therapie nehmen die ein!

VITAMIN D

Niedrige Vitamin D Spiegel
→ Rezidivrisiko ↑*

Höhere Vitamin D Spiegel
→ Mortalitätsrate ↓*

➤ ABER:

Sowohl Sport, als auch unteres Normalgewicht sind mit hohem Vit D Spiegel UND erniedrigtem Rezidivrisiko assoziiert



(Metaanalyse aus 11 Studien) , dabei ist es egal ob Vit D supplementiert oder mit der Nahrung aufgenommen wird

VITAMIN D

➤ Hoher Vitamin D Gehalt: Fettfische wie Makrele und Hering



Eier



Pilze

Nüsse

Milchprodukte



➤ 10-20 Minuten Sonnenlicht/Tag (Ärmel hochkrämpeln und ohne breitkrempige Kopfbedeckung im Freien)



VITAMIN D

- Eine Laborbestimmung von Vitamin D lohnt sich (IGEL Leistung, Kosten: ca.30 €)
- Die Kosten für Vitamin-D-Präparate: ca. 55€/Jahr

- Es fehlen zwar noch randomisierte klinische Studien um die Effekte endgültig zu bestätigen, aber es gibt gute Gründe schon jetzt auf den Vit D Spiegel zu achten:
 1. Chemotherapie, Antihormontherapie und Unterdrückung der Eierstöcke senken alle die Knochendichte
 2. Fatigue Symptomatik wird gebessert
 3. Gelenkbeschwerden und Muskelbeschwerden unter Aromatasehemmern gemildert

VITAMIN C UND VITAMIN E



Vitamin C

Metaanalyse aus 10
Studien:

15% Mortalitäts-
senkung

Dosis: 400mg/Tag
supplementiert

22%

Mortalitätssenkung
100mg/d mit der
Nahrung
aufgenommen



Vitamin E

In mehreren Studien
konnte kein Einfluss
auf die Rezidiv- oder
Mortalitätsraten
gezeigt werden

Harris HR, Orsini N, Wolk A. Vitamin C and survival among women with breast cancer: a meta-analysis. *Eur J Cancer* 2014; 50:1223-31.

Nechuta S, Lu W, Chen Z, et al. Vitamin supplement use during breast cancer, treatment and survival: a prospective cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2011;20:262-71.

RAUCHEN UND ALKOHOL

Rauchen

- Rauchen erhöht das relative Risiko an Brustkrebs zu erkranken um 10%
- Raucherinnen mit Brustkrebs sterben mit höherer Wahrscheinlichkeit an Brustkrebs, als die, die nie geraucht haben
- Aufzuhören zu rauchen nach Diagnosestellung reduziert die Mortalitäts- und Rezidivrate **nicht** signifikant
- Rauchen aufhören trotzdem gut, da es das Gesamtüberleben steigert und die Thrombosegefahr senkt



Alkohol

- Keine eindeutige Studienlage zum Alkohol
- Hinweis dass übermäßiger Konsum (>20g/Tag) konzentrationsabhängig die Brustkrebspezifische Mortalität bei prämenopausalen Frauen erhöht
- Das Spätrezidivrisiko kann bei erhöhtem Alkoholkonsum erhöht sein



NOCH NICHT ENDGÜLTIG BEATWORTETE FRAGEN

- + Verbessert Gewichtsverlust die Prognose bei Übergewicht?
- + Kann eine fettreduzierte Diät die Prognose verbessern?
- + Kann Soja helfen, dass der Krebs nicht wieder kommt?
- + Wie viel Alkohol ist erlaubt?



ZUSAMMENFASSUNG



- „Sünden“ ist manchmal Lebensqualität und sollte NIE verboten sein
- Nicht immer kann eine Lifestyle-Änderung die Prognose verbessern → man darf nicht an den Punkt kommen sich schuldig zu fühlen „nicht genug getan zu haben“ falls der Krebs wieder kommt
- Und auch wenn es oft noch nicht 100% bewiesen ist, dass die einzelnen Maßnahmen helfen, die Prognose zu verbessern, so helfen sie auf jeden Fall die Lebensqualität zu steigern

ZUSAMMENFASSUNG

- Das Gefühl der Hilflosigkeit ist eine der größten Herausforderungen bei der Krebsdiagnose
- Selbst etwas zum „Kampf gegen den Krebs“ beitragen hilft sich weniger hilflos und ohnmächtig fühlen
- Die Diagnose ist gleichzeitig eine Motivation Dinge im Leben „tiefgreifend“ zu verändern



ZUSAMMENFASSUNG

- ✓ Gesundes Essen ist günstig, aber Gewichtsmanagement und Bewegung sind wesentlich wichtiger
- ✓ Starke Adipositas (BMI > 30) zum Diagnosezeitpunkt ist mit einer schlechteren Heilungsrate assoziiert, aber es ist noch nicht klar, ob diese durch Gewichtsreduktion verbessert werden kann
- ✓ Gewichtszunahme vermeiden, bzw. versuchen ein Gewicht im Normbereich zu erreichen
- ✓ Sport hat den größten Einfluss auf Ihre Heilungsrate!



**„Herr Doktor, was kann ich tun, um
gesünder zu werden?“
- „Benutzen Sie ein Fahrrad und halbieren
Sie die Kohlenhydrate!“**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit