DeutschesGesundheitsPortal

Wie ernähren sich Brustkrebsüberlebende?

Datum: 28.02.2023

Original Titel:
Questionnaire study of the dietary habits of breast cancer survivors and their relationship to quality of life (KROG 14-09)

DGP **– Die vorliegende Studie von Wissenschaftlern aus Korea bestätigte die Vermutung, dass die Ernährungsgewohnheiten einen Einfluss auf die Lebensqualität nehmen. Zudem konnte anhand von umfangreichen Befragungen zu Ernährungsgewohnheiten gezeigt werden, dass Frauen, die eine Brustkrebserkrankung überlebt haben, gesündere Ernährungsgewohnheiten aufwiesen als eine Kontrollgruppe.**

Wie ernähren sich Brustkrebsüberlebende? Und welche Auswirkung hat die Ernährung auf ihre Lebensqualität? Diese Fragen stellten sich Wissenschaftler aus Korea. Für ihre Studie konnten die Wissenschaftler 1156 Brustkrebspatientinnen gewinnen. Mithilfe eines Fragebogens, der Ernährungsgewohnheiten abfragte und 25 Fragen umfasste, bekamen die Wissenschaftler ein gutes Bild darüber, wie sich die Patientinnen ernährten. Folglich konnten sie a) die Qualität der Ernährungsgewohnheiten, b) die Ausgewogenheit der Ernährung und c) ungesunde Ernährungsgewohnheiten erfassen.

Qualität und Ausgewogenheit der Ernährung sowie ungesunde Gewohnheiten wurden erfasst

Die Qualität der Ernährungsgewohnheiten (Punkt a) bestimmten die Wissenschaftler indem sie abfragten, wie es um die Anzahl, Quantität, Dauer und Regelmäßigkeit von Mahlzeiten bei den Patientinnen bestellt war. Außerdem erfragten sie, wie häufig die Patientinnen das Frühstück ausließen, in Gesellschaft mit anderen aßen, nachts auf Snacks zurückgriffen oder sich überaßen.

Um zu bestimmen, wie ausgewogen die Ernährung der Patientinnen war (Punkt b), erfragten die Wissenschaftler, wie häufig die Patientinnen Getreide, Obst und Gemüse, proteinhaltige Lebensmittel und Milchprodukte verzehrten.

Schließlich konnten sich die Wissenschaftler ein Bild über ungesunde Ernährungsgewohnheiten machen, indem sie abfragten, wie häufig die Patientinnen fettige Produkte, Fertigprodukte oder Fast Food aßen.

Bessere Lebensqualität stand mit Ernährungsgewohnheiten im Zusammenhang

Die Ergebnisse der Auswertung zeigten Folgendes: Zeiten und Regelmäßigkeiten von Mahlzeiten, die Anzahl der ausgelassenen Frühstücke und Momente des Überessens ebenso wie die Anzahl der Mahlzeiten mit anderen Menschen fielen in jenen Gruppen besser aus, die eine hohe Lebensqualität aufwiesen.

Gesündere Ernährungsgewohnheiten bei Brustkrebsüberlebenden

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe aßen die Brustkrebspatientinnen mehr Obst, Gemüse und proteinhaltige Lebensmittel. Außerdem schnitten die Brustkrebspatientinnen bei den ungesunden Ernährungsgewohnheiten und der Qualität der Ernährungsgewohnheiten besser ab.

Diese Studienergebnisse zeigen auf, dass die Ernährungsgewohnheiten einen Einfluss auf die Lebensqualität nehmen. Außerdem ernährten sich Frauen, die eine Brustkrebserkrankung überlebt haben, gesünder als Personen einer Kontrollgruppe.

Referenzen:

Rim CH, Ahn SJ, Kim JH, Yoon WS, Chun M, Yang DS, Lee JH, Kim K, Kong M, Kim S, Kim J, Park KR, Shin YJ, Ma SY, Jeong BK, Kim SS, Kim YB, Lee DS, Cha J. Questionnaire study of the dietary habits of breast cancer survivors and their relationship to quality of life (KROG 14-09). Eur J Cancer Care (Engl). 2018 Nov 12:e12961. doi: 10.1111/ecc.12961. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom