

Höhere Lebenserwartung dank gesunder Ernährung

Datum: 06.08.2018

Original Titel:

Can Nutrition Lower the Risk of Recurrence in Breast Cancer?

Brustkrebspatientinnen, die sich an ein gesundes Ernährungsmuster hielten und sich qualitativ hochwertig ernährten, wiesen ein niedrigeres Risiko zu versterben oder einen Rückfall zu erleiden auf, wie diese Studie zeigte. Besonders eine mediterrane Ernährungsweise erwies sich für die Frauen als günstig. Kein Nutzen konnte bei Ernährungsweisen mit wenig Kohlenhydraten oder Fetten sowie bei vegetarischer oder veganer Ernährung gesehen werden. Alkohol führte häufiger zu einem Rückfall der Krebserkrankung.

Bislang ist noch nicht in allen Facetten verstanden, wie die Ernährung das Überleben nach einer Brustkrebsdiagnose und das Risiko für einen Rückfall der Krankheit beeinflusst. Deutsche Forscher aus München nahmen sich diesem wichtigen Thema nun an. Sie suchten in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach allen Studien, die zwischen den Jahren 2010 und 2017 zu diesem Thema publiziert wurden.

Qualitativ hochwertige Ernährung verbesserte das Überleben der Patientinnen

Die Analyse der Forscher zeigte folgende Ergebnisse: ernährten sich die Frauen qualitativ hochwertig, verbesserte dies ihre Überlebenschancen. Gleiches bestätigte sich auch bei der Analyse der Ernährungsmuster: wenn Frauen sich an gesunde Ernährungsmuster hielten, überlebten sie eher. Anders verhielt es sich, wenn die Patientinnen ein ungesundes, westliches Ernährungsmuster aufwiesen. In diesem Fall war ihre Sterblichkeit erhöht.

Vorteile auch bei mediterraner Ernährung

Weiterhin nahmen die deutschen Forscher auch den Einfluss einer mediterranen Ernährungsweise unter die Lupe: diese zeigte positive Effekt und minderte die Sterblichkeit der Frauen. Die mediterrane Ernährungsweise gilt ohnehin als sehr gesund - sie enthält reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Fisch und Olivenöl.

Low-Carb oder Low-Fat ohne Nutzen

Keine Vorteile ergaben sich für die Patientinnen, wenn diese sich entweder mit wenig Kohlenhydraten, ketogen (besonders wenig Kohlenhydrate), vegetarisch oder vegan ernährten. Ob eine Diät mit niedrigem Fettgehalt für die Patientinnen von Vorteil war, konnte nicht abschließend geklärt werden, da die Studienergebnisse hierzu uneinheitlich waren.

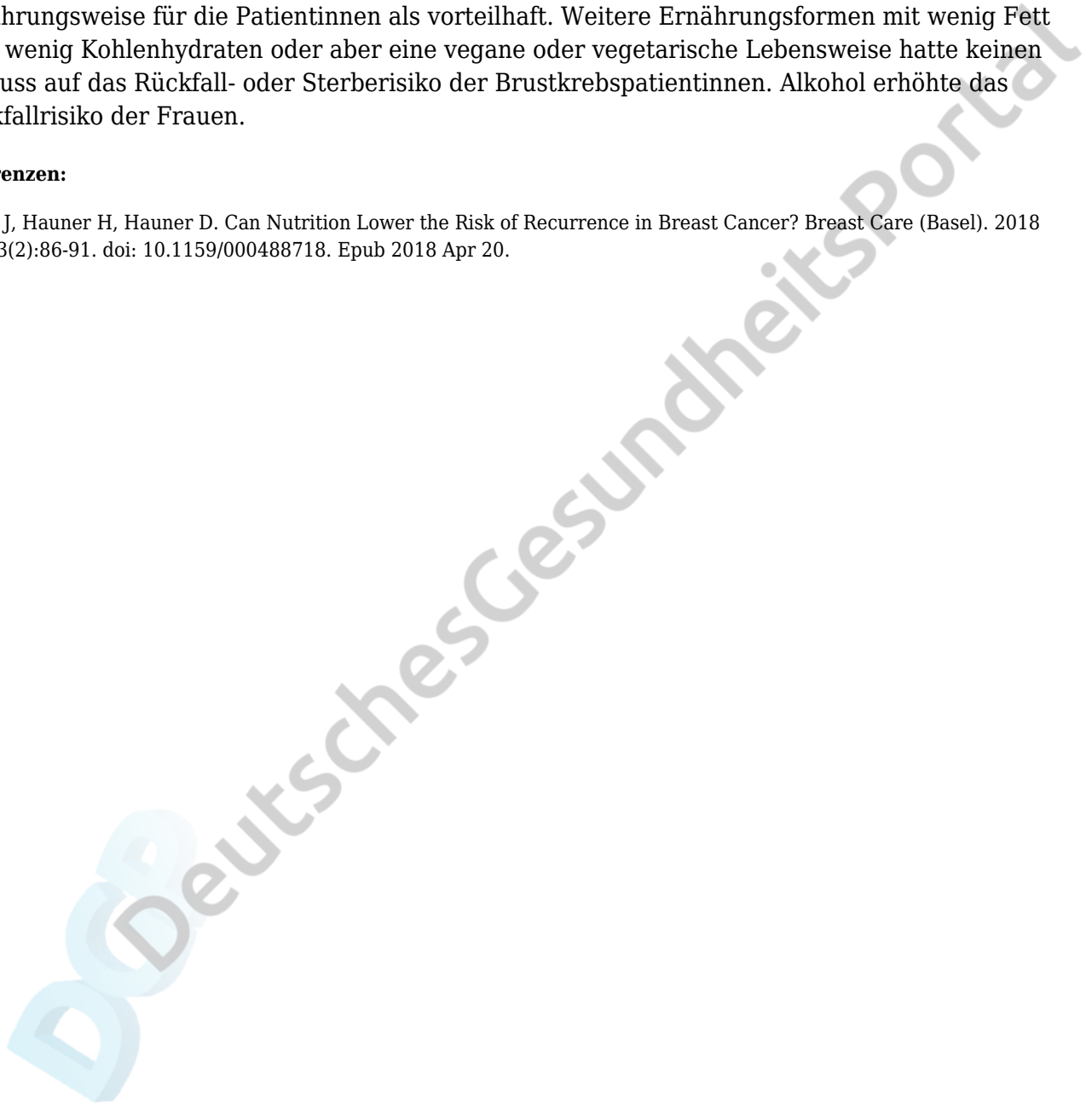
Alkohol erhöhte Rückfallrisiko

Der Konsum von Alkohol führte zu einem höheren Rückfallrisiko. Eine generelle Empfehlung für Sojaprodukte existiert bei Brustkrebs nicht, der gelegentliche Verzehr von Sojaprodukten schien aber nicht schädlich zu sein. Aus den Daten ließen sich keine Empfehlungen für sonstige Supplemente oder Präparate zum Schutz vor einem Rückfall oder für ein verbessertes Überleben ableiten.

Eine hochqualitative Ernährung und gesunde Ernährungsmuster standen in dieser zusammenfassenden Auswertung mehrerer Studien mit einem verbesserten Überleben von Brustkrebspatientinnen im Zusammenhang. Ebenso erwies sich auch eine mediterrane Ernährungsweise für die Patientinnen als vorteilhaft. Weitere Ernährungsformen mit wenig Fett oder wenig Kohlenhydraten oder aber eine vegane oder vegetarische Lebensweise hatte keinen Einfluss auf das Rückfall- oder Sterberisiko der Brustkrebspatientinnen. Alkohol erhöhte das Rückfallrisiko der Frauen.

Referenzen:

Weigl J, Hauner H, Hauner D. Can Nutrition Lower the Risk of Recurrence in Breast Cancer? Breast Care (Basel). 2018 Apr;13(2):86-91. doi: 10.1159/000488718. Epub 2018 Apr 20.



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“