

## Kombination aus Ernährungsberatung und Sport: Weniger Übelkeit und bessere Eiweißaufnahme

**Datum:** 08.07.2021

**Original Titel:**

Effects of nutrition and physical exercise intervention in palliative cancer patients: A randomized controlled trial

**DGP - Krebspatienten haben oft mit Gewichtsverlust und einer für ihre Bedürfnisse nicht ausgewogenen Ernährung zu kämpfen. Schweizer Forscher haben daher untersucht, ob eine Kombination aus Sport und einem Ernährungsprogramm helfen kann. Zumindest bei der Aufnahme von Eiweiß und der Milderung von Übelkeit und Erbrechen scheint diese Maßnahmen zu helfen.**

---

Krebspatienten verlieren oft deutlich an Gewicht. Ist der Gewichtsverlust so groß, dass die Patienten so weit abmagern, dass alle Fettreserven aufgebraucht sind und auch Muskeln stark abgebaut werden, spricht man von einer [Kachexie](#). Da der Körper hier nicht mehr ausreichend mit Energie, Bausteinen und Nährstoffen versorgt ist, ist eine [Kachexie](#) lebensbedrohlich, das Versagen von lebenswichtigen Organen droht.

### **Starke Abmagerung hat mehrere Ursachen**

Es gibt mehrere Ursachen für eine Kachexie bei einer Krebserkrankung. Appetitlosigkeit kann aufgrund von Problemen im Verdauungstrakt durch Tumore entstehen, die die Verdauungsorgane einengen, aber auch Schmerzen und Entzündungen sowie Übelkeit durch die Behandlung mit einer [Chemotherapie](#) oder Bestrahlung können dazu führen. Durch Erbrechen verliert der Körper zusätzlich Flüssigkeit und Mineralien. Das Essen fällt schwer. Folglich wird nicht mehr genug Nahrung aufgenommen. Auch kann durch eine Krebserkrankung der Stoffwechsel aus den Fugen geraten. Der Stoffwechsel kann gesteigert sein, sodass z. B. mehr Energie benötigt wird und ein verstärkter Abbau von Muskeln stattfindet. Außerdem können bestimmte Abläufe, wie der Zuckerstoffwechsel, gestört sein.

### **Kann Sport in Kombination mit Ernährungsberatung gegen das Abmagern helfen?**

Da eine Kachexie unterschiedliche Ursachen hat, sollte auch an mehreren Stellen angesetzt werden, um sie vorzubeugen oder zu beheben. Forscher aus der Schweiz haben daher untersucht, ob eine Kombination aus gezielter Ernährung und einem Sportprogramm bei Patienten mit Darmkrebs oder Lungenkrebs, bei denen die Tumore [Metastasen](#) gebildet haben oder lokal bereits fortgeschritten sind, helfen kann.

### **Vergleichsgruppe wurde so wie immer behandelt**

Sie unterteilten die 58 Teilnehmer für ihre Studie in zwei Gruppen: Die eine Gruppe erhielt mindestens drei individuelle standardisierte Ernährungsberatungssitzungen und nahmen zweimal

wöchentlich an einem 60-minütigen Sportprogramm teil. Die andere Gruppe wurde weiter behandelt wie bisher. Die Studie lief über drei Monate. Zu Beginn, am Ende und drei Monate nach der [Intervention](#) wurden Daten erhoben. Die Forscher untersuchten die Lebensqualität der Patienten, ihren körperlichen Zustand und ihren Ernährungszustand. Außerdem hielten sie fest, was die Patienten aßen.

### **Statistisch sind Vorteile nicht wirklich nachweisbar - Patienten berichten jedoch von Vorteilen**

Die Auswertung der Daten zeigte, dass der allgemeine Gesundheitszustand und die Lebensqualität der Patienten nach der [Intervention](#) nicht verbessert waren. Jedoch zeigte sich, dass die Patienten, die das Sportprogramm und die Ernährungsberatung absolviert hatten, die Symptome Übelkeit und Erbrechen besser bewerteten als Patienten, die normal weiterbehandelt wurden. Auch die Aufnahme von Eiweiß bewerteten die Patienten mit Sport- und Ernährungsprogramm als besser. Rein wissenschaftlich ließen sich aber keine statistischen Unterschiede für die Energieaufnahme, den Ernährungsstatus oder den körperlichen Zustand der Patienten feststellen.

### **Kombination aus Sport und Ernährungsberatung kann Patienten mit fortgeschrittenem Darm- oder Lungenkrebs helfen**

Da die Patienten das Programm gut angenommen haben, ihre Eiweißaufnahme angemessen war und sich das Wohlbefinden der Patienten durch weniger Übelkeit und Erbrechen verbesserte, könnte die Kombination aus Sport und Ernährungsberatung die Lebensqualität - trotz fehlendem statistischem Nachweis - steigern.

#### **Referenzen:**

Uster A, Ruehlin M, Mey S, Gisi D, Knols R, Imoberdorf R, Pless M, Ballmer PE. Effects of nutrition and physical exercise intervention in palliative cancer patients: A randomized controlled trial  
Clin Nutr. 2018 Aug;37(4):1202-1209. doi: 10.1016/j.clnu.2017.05.027. Epub 2017 Jun 8.

# 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“