

## Wie sich Brustkrebspatientinnen vor Knochenfrakturen schützen können

**Datum:** 02.12.2021

**Original Titel:**

Soy Food Consumption, Exercise, and Body Mass Index and Osteoporotic Fracture Risk Among Breast Cancer Survivors: The Shanghai Breast Cancer Survival Study

**Kurz & fundiert**

- Brustkrebspatientinnen weisen im Vergleich zu gesunden Frauen eine höhere Rate an [Osteoporose](#)-bedingten Frakturen auf
- Wissenschaftler untersuchten, ob Sojakonsum, das Gewicht und das Ausmaß an Bewegung einen Einfluss auf das Frakturrisiko der Patientinnen haben
- Ob ein Einfluss dieser Faktoren vorhanden war, hing davon ab, ob die Patientinnen bereits die Wechseljahre erreicht hatten

**DGP - Die vorliegende Studie zeigte, dass sich jüngere Brustkrebspatientinnen durch Verzehr von Soja und durch ein normales Körpergewicht vor Frakturen schützen könnten. Für Patientinnen, die bereits die Wechseljahre erreicht hatten, spielte Bewegung eine wichtige Rolle zum Schutz vor Knochenbrüchen.**

---

Brustkrebsüberlebende haben ein hohes Risiko dafür, [Osteoporose](#)-bedingte Frakturen zu erleiden. Wissenschaftlicher analysierten in ihrer Studie, welcher Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Sojaprodukten, Bewegung, dem [Body Mass Index](#) (BMI) und dem Auftreten von Knochenfrakturen bei Brustkrebspatientinnen besteht.

An der Studie nahmen 4139 Frauen mit Brustkrebs (Stadium 0 bis III) teil. Während sich 1987 der Frauen vor den Wechseljahren oder darin befanden (prä-/perimenopausal), hatten 2152 Frauen die Wechseljahre bereits erreicht ([postmenopausal](#)). Die Wissenschaftler erfassten 18 Monate sowie 3, 5 und 10 Jahre nach der Brustkrebsdiagnose, inwiefern die Frauen von Frakturen betroffen waren. Osteoporotische Frakturen wurden definiert als Stürze aus Stehhöhe, die an Stellen, die für die Osteoporose charakteristisch sind, auftraten (z. B. [Lendenwirbelsäule](#), Hüfte, Oberschenkelknochen). Wie viel sich die Frauen bewegten und wie viele Sojaprodukte sie verzehrten, wurde mithilfe von Befragungen, die 6 und 18 Monate nach der Brustkrebsdiagnose durchgeführt wurden, erfasst. Bei Studienbeginn wurden zudem Gewicht und Größe gemessen und anhand dieser Daten der BMI ermittelt.

## Unterschiedliche Ergebnisse in Abhängigkeit vom Menopausenstatus

Die 10-Jahres-[Inzidenz](#) von osteoporotischen Frakturen lag bei prä-/perimenopausalen Frauen bei 2,9 % und bei postmenopausalen Frauen bei 4,4 %. Eine hohe Zufuhr von Isoflavonen aus Sojaprodukten war bei prä-/perimenopausalen Frauen (HR = 0,22, 95 % CI = 0,09-0,53 für eine Isoflavonzufuhr von  $\geq 56,06$  mg/Tag vs.  $< 31,31$  mg/Tag;  $p < 0,001$ ), nicht aber bei postmenopausalen Frauen, mit einem verminderten Frakturrisiko assoziiert.

Übergewicht im Vergleich zu Normalgewicht stellte einen [Risikofaktor](#) für Frakturen bei den prä-/perimenopausalen Frauen dar (HR = 1,81, 95 % CI = 1,04-3,14). Bei postmenopausalen Frauen war dies nicht der Fall.

Bewegung schützte nur die postmenopausalen Frauen vor Frakturen (HR = 0,56, 95 % CI = 0,33-0,97, für metabolisch äquivalente Stunden  $\geq 12,6$  vs.  $< 4,5$ ).

Diese Ergebnisse zeigen, dass es verschiedene Einflussgrößen auf das Frakturrisiko von Brustkrebsüberlebenden gibt. Während in der vorliegenden Studie Sojakonsum und Normalgewicht den prä-/perimenopausalen Frauen einen Schutz vor Frakturen boten, konnten sich Frauen nach den Wechseljahren durch Bewegung schützen.

### Referenzen:

Zheng N, Hsieh E, Cai H, Shi L, Gu K, Zheng Y, Bao PP, Shu XO. Soy Food Consumption, Exercise, and Body Mass Index and Osteoporotic Fracture Risk Among Breast Cancer Survivors: The Shanghai Breast Cancer Survival Study. JNCI Cancer Spectr. 2019 Jun;3(2):pkz017. doi: 10.1093/jncics/pkz017. Epub 2019 May 21.

# 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“