

# 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

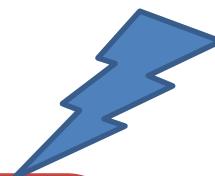
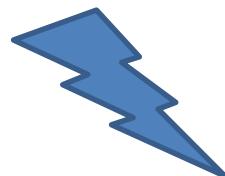
## Ketodiät

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

## Heilfasten,

## Krebskur nach Breuß

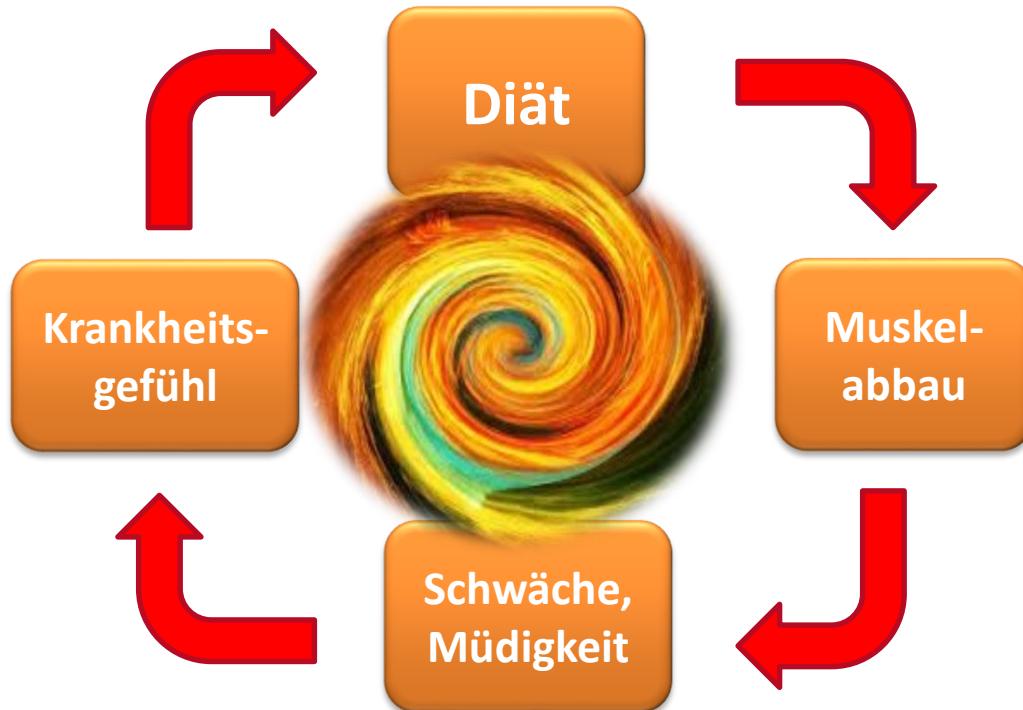
zu wenig Kalorienaufnahme um den täglichen Bedarf zu decken



**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 (WEHL 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 Brustkrebskrankung

**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 kündig machen wieviel die Kassen übernehmen (5 Std kosten ca. 500€)
- 
- [www.bdem.de](http://www.bdem.de) (Berufsverband deutscher Ernährungsmediziner)
  - [www.vdd.de](http://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 postmeopausalen 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 ↑ Muskelmasse ↓)



Reduzierte  
körperliche Aktivität



„Stress-Essen“



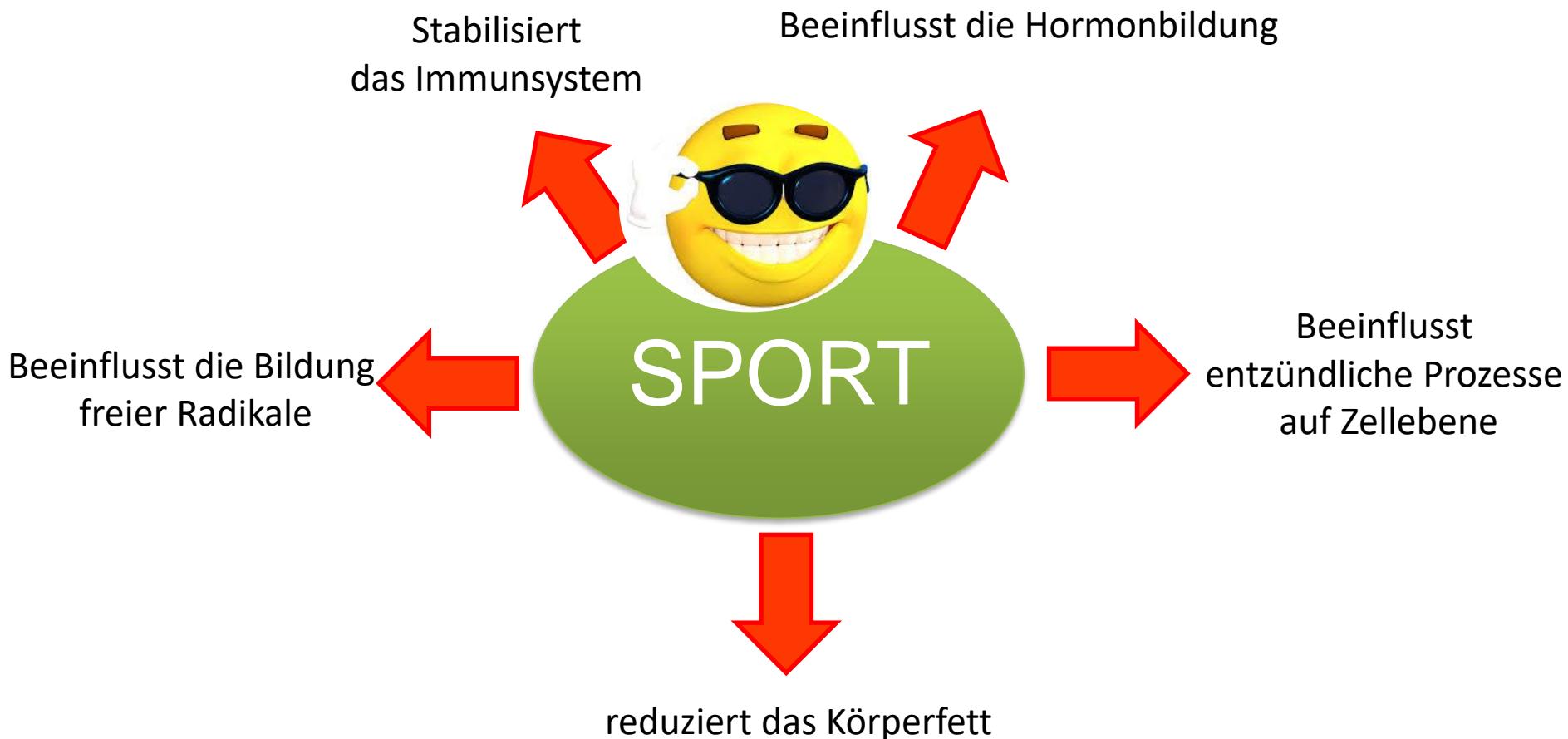
Medikamenten-  
nebwirkung

## 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%**





## 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

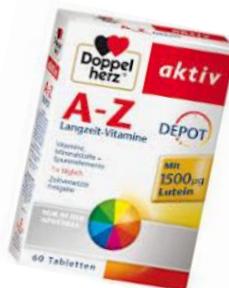
### + Gute Anregungen und Übungen:

- 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 Brustkrebsspezifische Mortalität bei prämenopausalen Frauen erhöht
- Das Spätrezidivrisiko kann bei erhöhtem Alkoholkonsum erhöht sein



## NOCH NICHT ENDGÜLTIG BEATWORTE 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**