

Studie: Nächtliches Fasten verbessert die Brustkrebsprognose

Bezug Marinac CR, Nelson SH, Breen CI, et al. Längeres nächtliches Fasten und Brustkrebsprognose. *JAMA Oncol.* 2016;2(8):1049-1055 Zielsetzung Es sollte untersucht werden, ob die Dauer des nächtlichen Fastens das Wiederauftreten und die Sterblichkeit bei Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium vorhersagte und, falls ja, ob dies mit Risikofaktoren für schlechte Ergebnisse assoziiert war Design und Teilnehmer Die Forscher sammelten und analysierten Daten von 2.413 Frauen mit Brustkrebs, die zwischen dem 1. März 1995 und dem 3. Mai 2007 an der Women’s Healthy Eating and Living (WHEL)-Studie teilnahmen. Die Frauen waren zwischen 27 und 70 Jahre alt (Durchschnittsalter 52,5 Jahre).) bei …



Bezug

Marinac CR, Nelson SH, Breen CI, et al. Längeres nächtliches Fasten und Brustkrebsprognose. *JAMA Oncol.* 2016;2(8):1049-1055

Zielsetzung

Es sollte untersucht werden, ob die Dauer des nächtlichen Fastens das Wiederauftreten und die Sterblichkeit bei Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium vorhersagte und, falls ja, ob dies mit Risikofaktoren für schlechte Ergebnisse assoziiert war

Design und Teilnehmer

Die Forscher sammelten und analysierten Daten von 2.413 Frauen mit Brustkrebs, die zwischen dem 1. März 1995 und dem 3. Mai 2007 an der Women's Healthy Eating and Living (WHEL)-Studie teilnahmen. Die Frauen waren zwischen 27 und 70 Jahre alt (Durchschnittsalter 52,5 Jahre).) bei der Diagnose. Keiner der Teilnehmer hatte Diabetes mellitus. Die durchschnittliche Nachbeobachtungszeit der Studie betrug 7,3 Jahre; Brustkrebs oder Sterblichkeit jeglicher Ursache wurde 11,4 Jahre lang verfolgt. Die Datenanalyse wurde vom 18. Mai bis 5. Oktober 2015 durchgeführt.

Medikation und Dosierung studieren

Die Dauer des nächtlichen Fastens wurde anhand von 24-stündigen Ernährungserinnerungen geschätzt, die zu Studienbeginn, Jahr 1 und Jahr 4 der Studie erhoben wurden.

Zielparameter

Klinische Ergebnisse waren das Wiederauftreten von invasivem Brustkrebs und neue Primärtumoren während der 7,3-jährigen Nachbeobachtung sowie der Tod durch Brustkrebs oder jegliche Ursache während der 11,4-jährigen Überwachung. Die Ausgangsschlafdauer wurde selbst angegeben und archivierte

Blutproben wurden verwendet, um die Konzentrationen von Hämoglobin A zu bestimmen_{1c} (HbA_{1c}) und C-reaktives Protein (CRP). Der Body-Mass-Index (BMI) wurde anhand von Daten aus Körpermaßen berechnet, die während der Studie erhoben wurden.

Wichtige Erkenntnisse

Die Frauen in dieser Kohorte fasteten für eine mittlere (SD) Dauer von 12,5 (1,7) Stunden pro Nacht. Weniger als 13 Stunden Fasten pro Nacht (untere 2 Tertile der nächtlichen Fastenverteilung) war mit einem 36%igen Anstieg des Brustkrebsrezidivrisikos verbunden, verglichen mit einem Fasten von 13 oder mehr Stunden pro Nacht [hazard ratio (HR): 1.36; 95% confidence interval (CI): 1.05-1.76] bei Analyse durch Cox-Proportional-Hazards-Regressionsmodelle (mit wiederholten Messungen). Nächtliches Fasten für weniger als 13 Stunden war mit einem nicht signifikanten Trend zu einem höheren Risiko für Brustkrebsmortalität (HR: 1,21; 95 %-KI: 0,91–1,60) und Gesamtmortalität (HR: 1,22; 95 %-KI: 0,95–1,56) assoziiert).

Dies scheint die erste Studie am Menschen zu sein, die einen direkten Zusammenhang zwischen nächtlichem Fasten und dem Ausgang von Brustkrebs gesucht hat.

In multivariablen linearen Regressionsmodellen war jede Verlängerung der nächtlichen Fastendauer um 2 Stunden mit einem signifikant niedrigeren HbA_{1c} assoziiert ($\beta = -0,37$; 95 %-KI: -0,72 bis -0,01) und eine längere Nachtschlafdauer ($\beta = 0,20$; 95 %-KI: 0,14-0,26).

Basierend auf ihren Ergebnissen kamen die Forscher zu dem Schluss, dass eine einfache Verlängerung der nächtlichen

Fastenzeit eine medikamentenfreie Strategie sein könnte, um das Risiko eines erneuten Auftretens von Brustkrebs zu verringern. Sie vermuteten, dass die positiven Auswirkungen des nächtlichen Fastens auf die Prognose mit einem verbesserten Schlaf und einer verbesserten Glukoseregulation zusammenhängen könnten.

Implikationen üben

Als Praktiker der Naturheilkunde suchen wir immer nach einfachen Änderungen des Lebensstils, die die Gesundheit verbessern. Bei Patientinnen mit Brustkrebs in der Vorgeschichte konzentrieren sich Strategien zur Verbesserung der Gesundheit häufig auf die Verringerung des Rückfallrisikos. Diese Studie schlägt eine elegant einfache Intervention vor, die einen bedeutenden Nutzen haben könnte: die Verlängerung des Zeitraums, in dem Frauen nachts auf Nahrung verzichten – die Fastenzeit zwischen Abendessen und Frühstück. In dieser Kohorte von Frauen, bei denen die durchschnittliche Fastenzeit 12,5 Stunden betrug, hatten diejenigen, die weniger als 13 Stunden pro Nacht fasteten, ein um 36 % höheres Risiko für ein Wiederauftreten von Brustkrebs.

Dies scheint die erste Studie am Menschen zu sein, die einen direkten Zusammenhang zwischen nächtlichem Fasten und dem Ausgang von Brustkrebs gesucht hat. Bei Tieren ist die Kalorienrestriktion ein wirksames Mittel, um das Krebsrisiko zu senken.¹ Interessanterweise verhindert bei Tieren eine intermittierende Kalorienrestriktion die Entwicklung von Brustkrebs genauso gut oder sogar besser als eine chronische Kalorienrestriktion.² Nur 1 Studie hat untersucht, ob das Essenstiming einen Einfluss auf die Tumorprogression bei Mäusen hat. Mäuse, deren Fütterungszeiten eingeschränkt waren, hatten kleinere Tumore als Mäuse, die ad libitum gefüttert wurden.³ Seltsamerweise war die Fütterung von Mäusen bei Licht auch mit weniger Tumorwachstum verbunden.

Bei dieser Gruppe von Frauen, die Teil der bekannten WHEL-Studienkohorte waren, war längeres nächtliches Fasten mit einem niedrigeren HbA_{1c} Niveau, ein Ergebnis, das dem ähnelte, was 2010 von Giovanucci et al. berichtet wurde, die Daten aus der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) analysierten.⁴ Es kann sein, dass längeres Fasten sowohl den Blutzucker als auch die Insulinproduktion senkt, zwei Maßnahmen, die das Wachstum von Brustkrebszellen einschränken können. Erickson et al. berichteten 2011 in einer anderen Analyse von Daten aus der WHEL-Kohorte, dass Frauen mit einem HbA_{1c} > 7,0 % hatten eine HR für die Gesamtmortalität von 2,35 (95 % KI: 1,56–3,54) im Vergleich zu Frauen mit einem HbA_{1c} weniger als 6,5 %.⁵

In einer Analyse von NHANES-Daten vom August 2015 berichteten Marinac et al., dass bei 2.019 Frauen längeres nächtliches Fasten mit signifikant niedrigeren CRP-Werten verbunden war, jedoch nur bei Frauen, die nach 17 Uhr weniger als 30 % ihrer täglichen Kalorien zu sich nahmen.⁶

In dieser aktuellen Arbeit wurde längeres nächtliches Fasten nicht mit dem BMI korreliert. Längeres Fasten war mit langer Schlafdauer verbunden. Spätes Essen stört den zirkadianen Rhythmus. Die zahlreichen Studien von Eva Schernhammer mit Nachtschichtarbeitern haben überzeugende Beweise erbracht, dass eine zirkadiane Fehlausrichtung mit einem erhöhten Krebsrisiko, einschließlich eines erhöhten Brustkrebsrisikos, verbunden ist.⁷

Obwohl diese Ergebnisse das Ergebnis einer retrospektiven

Analyse von Daten sind, die vor zwei Jahrzehnten gesammelt wurden, sind die Ergebnisse faszinierend. Es gibt diejenigen, die vorschlagen werden, dass wir auf definitivere Daten aus einer prospektiven randomisierten Studie warten, bevor wir diese Praxis in den klinischen Einsatz bringen. Ich gehöre nicht zu dieser Gruppe, weil es derzeit keine Hinweise darauf gibt, dass längeres nächtliches Fasten mit einem erhöhten Risiko verbunden ist. Im schlimmsten Fall kann es sich als unwirksam erweisen. Da diese Studie auf eine fast 40%ige Verschiebung der Krebsrückfallraten hinweist, kann längeres nächtliches Fasten einen erheblichen Wert haben.

Die offensichtliche Frage, auf die wir keine Antwort wissen und auch nicht wissen werden, ist, ob der durch diese Daten offenbarte Zusammenhang kausal ist oder nicht. Es könnte sein, dass Frauen, die mehr Insulin produzieren, auf langes nächtliches Fasten verzichten, weil sie leichter hypoglykämisch werden. Es könnte sich herausstellen, dass dieses Essverhalten eher als Biomarker denn als Intervention dient.

Zu unseren bereits einfachen Rezepten für tägliche Bewegung, eine gesunde mediterrane Ernährung und ausreichend Schlaf sollten wir diese Empfehlung für unsere Brustkrebspatientinnen hinzufügen: „Essen Sie früh zu Abend und frühstücken Sie spät.“ Es klingt fast zu einfach.

1. Parisa MW. Kalorienrestriktion, Fütterung nach Belieben und Krebs. *Proc Soc Exp. Biol. Med.* 1986;183(3):293-298.
2. Rogozina OP, Nkhata KJ, Nagle EJ, Grande JP, Cleary MP. Die schützende Wirkung einer intermittierenden

Kalorienrestriktion auf die Entstehung von Mammatumoren wird durch den Verzehr einer fettreichen Ernährung während der Wiederaufnahme der Nahrungsaufnahme nicht beeinträchtigt.

Brustkrebsbehandlung. 2013;138(2):395-406.

3. Wu MW, Li XM, Xian LJ, Lévi F. Auswirkungen des Essenstimings auf die Tumorprogression bei Mäusen. *Leben Wissenschaft*. 2004;75(10):1181-1193.
4. Giovannucci E, Harlan DM, Archer MC, et al. Diabetes und Krebs: ein Konsensbericht. *Diabetes-Behandlung*. 2010;33(7):1674-1685.
5. Erickson K, Patterson RE, Flatt SW, et al. Klinisch definierter Diabetes mellitus Typ 2 und Prognose bei Brustkrebs im Frühstadium. *J Clin Oncol*. 2011;29(1):54-60.
6. Marinac CR, Sears DD, Natarajan L, Gallo LC, Breen CI, Patterson RE. Die Häufigkeit und der zirkadiane Zeitpunkt des Essens können Biomarker für Entzündungen und Insulinresistenz beeinflussen, die mit dem Brustkrebsrisiko in Verbindung gebracht werden. *Plus eins*. 2015;10(8):e0136240.
7. Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE, et al. Rotierende Nachtschichten und Brustkrebsrisiko bei Frauen, die an der Gesundheitsstudie der Krankenschwestern teilnahmen. *J National Cancer Inst*. 2001;93(20):1563-1568.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki