



Mediterrane Ernährung hilft Brustkrebsüberlebenden bei Gewichtszielen

Bezug Braakhuis A, Campion P, Bishop K. Die Auswirkungen der Ernährungserziehung auf Gewicht und Gesundheitsbiomarker bei Brustkrebsüberlebenden. Med Sci (Basel). 2017;5(2):12. Zielsetzung Bestimmung der Auswirkungen von Ernährungsumstellungen auf Gewicht, Taillenumfang, BMI, Blutfettprofile und Glukoseprofile bei Brustkrebsüberlebenden Entwurf Sechsmontatige, 3-armige, parallele randomisierte Kontrollstudie mit Baseline-Tests und Post-Interventions-Tests Teilnehmer Fünzig postmenopausale Frauen im Alter von ≥ 50 Jahren aus Auckland, Neuseeland, bei denen zuvor Brustkrebs im Stadium 1, 2 oder 3 diagnostiziert und behandelt wurde; alle in die Studie eingeschlossenen Frauen hatten einen BMI > 25 und hatten die Behandlung (Chemotherapie und Operation) mindestens 3 Monate und weniger als 3 Jahre (einschließlich Hormontherapie) \dots



Bezug

Braakhuis A, Campion P, Bishop K. Die Auswirkungen der Ernährungserziehung auf Gewicht und Gesundheitsbiomarker bei Brustkrebsüberlebenden. *Med Sci (Basel)*. 2017;5(2):12.

Zielsetzung

Bestimmung der Auswirkungen von Ernährungsumstellungen auf Gewicht, Taillenumfang, BMI, Blutfettprofile und Glukoseprofile bei Brustkrebsüberlebenden

Entwurf

Sechsmonatige, 3-armige, parallele randomisierte Kontrollstudie mit Baseline-Tests und Post-Interventions-Tests

Teilnehmer

Fünzig postmenopausale Frauen im Alter von ≥ 50 Jahren aus Auckland, Neuseeland, bei denen zuvor Brustkrebs im Stadium 1, 2 oder 3 diagnostiziert und behandelt wurde; alle in die Studie eingeschlossenen Frauen hatten einen BMI >25 und hatten die Behandlung (Chemotherapie und Operation) mindestens 3 Monate und weniger als 3 Jahre (einschließlich Hormontherapie) vor Studienbeginn abgeschlossen. Teilnehmer wurden ausgeschlossen, wenn sie entzündungshemmende Medikamente einnahmen, mehr als 2 alkoholische Getränke pro Tag tranken, Tabak rauchten oder schlecht eingestellten Diabetes mellitus hatten. Teilnahmeberechtigt waren Frauen jeder ethnischen Zugehörigkeit.

Intervention

Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip 1 von 3 Armen zugeteilt:

Arm 1: Mediterrane Ernährung

Arm 2: Gesunde, fettarme Ernährung

Arm 3: Keine Behandlung (Kontrolle)

Die Arme 1 und 2 erhielten einmal im Monat 6 Gruppenschulungen zu Ernährung und Lebensstil mit 6 zusammenfassenden Newslettern.

Studienparameter bewertet

Körpergewicht, BMI, Taillenumfang, vollständiges Lipidprofil, Hämoglobin A_{1c} (HbA_{1c}), Einhaltung des mediterranen Essverhaltens (unter Verwendung des PREDIMED-Fragebogens), Lebensqualitäts-Score (funktionelle Bewertung der Krebstherapie – Brust [FACT-B] Fragebogen), Teilnahme an Gruppenschulungen und 3-tägiges Ernährungstagebuch (einmal während des Interventionszeitraums ausgefüllt)

Primäre Ergebnismessungen

Veränderung von Körpergewicht, BMI und Taillenumfang

Wichtige Erkenntnisse

Teilnehmer, die die Mittelmeerdiet befolgten, hatten einen signifikant größeren Gewichtsverlust (-1,61 kg), einen niedrigeren BMI (-1,02) und einen reduzierten Taillenumfang (-1,40 cm). Diese Parameter verbesserten sich auch in der Gruppe, die sich fettarm ernährte, jedoch in geringerem Maße (-1,35 kg Gewichtsverlust, -0,56 BMI, -1,31 cm Taillenumfang). Der Kontrollarm nahm zu (+1,10 kg) und hatte eine Zunahme des BMI (+0,58) und des Taillenumfangs (+1,94).

Implikationen üben

Adipositas und Übergewicht sind mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko verbunden¹ und schlechtere Prognose für Brustkrebsüberlebende.² Mechanismen im Zusammenhang mit

Fettleibigkeit, von denen angenommen wird, dass sie das Fortschreiten von Brustkrebs beeinflussen, umfassen erhöhte Spiegel von zirkulierendem Insulin und insulinähnlichen Wachstumsfaktoren, Sexualhormonen und Zytokinen, die aus Fettgewebe freigesetzt werden.³ In dieser Studie und in anderen⁴ Brustkrebsüberlebende neigen dazu, während und nach der Krebsbehandlung an Gewicht zuzunehmen. Gezielte Behandlungsstrategien wie eine verbesserte Ernährung und körperliche Bewegung kommen unseren Patienten direkt zugute, indem sie die Marker für das Fortschreiten des Krebses verbessern, und indirekt, indem sie das Gewicht verringern.

Diese Studie verglich 2 Ernährungsinterventionen mit einem Kontrollarm ohne Behandlung und fand eine deutliche Verbesserung bei Gewicht, BMI und Taillenumfang im Arm mit mediterraner Ernährung und eine gewisse Verbesserung im Arm mit gesunder fettarmer Ernährung. Andere Studien haben einen ähnlichen Trend zur Verbesserung des Gewichtsverlusts und des Taillenumfangs bei der Mittelmeerdiät im Vergleich zu einer fettarmen Diät beobachtet.^{5,6} aber die mediterrane Ernährung ist mehr als nur eine effektive Diät zur Gewichtsabnahme in dieser Bevölkerungsgruppe.

Die mediterrane Ernährung ist eine großartige Option für Überlebende von Brustkrebs. Es konzentriert sich auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch und natives Olivenöl extra (EVOO), Zutaten, von denen wir wissen, dass sie für ihre Gesundheit wichtig sind. Darüber hinaus ist es eine farbenfrohe Ernährung, die reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, darunter Antioxidantien, Entzündungshemmer und Polyphenole. Es hat sich gezeigt, dass die mediterrane Ernährung Marker im Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom (hochempfindliches C-reaktives Protein [hs-CRP] Interleukin [IL]-7, IL-18 und Insulinresistenz),⁷ die mit einer erhöhten Krebsinzidenz und krebsbedingten Sterblichkeit in Verbindung gebracht wird, und Markern im Zusammenhang mit Entzündungen⁸ und Lipidoxidation.⁹ Es wurde auch gezeigt, dass es die Inzidenz von Brustkrebs verringert¹⁰ und das

Wiederauftreten von Brustkrebs verringern.¹¹

Was ist die Take-Home-Message? Brustkrebsüberlebende brauchen Ihre Hilfe, um nach einer Krebsbehandlung ihr Gewicht zu halten oder abzunehmen. Ohne jegliche Intervention wurde ein Trend zur Gewichtszunahme beobachtet, was ihre Prognose verschlechtert. Die Wahl einer Ernährung, die reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, bietet ihnen durch verschiedene Mechanismen zusätzlichen Nutzen, und die mediterrane Ernährung ist eine gut dokumentierte gute Option. Ernährungsberatung erwies sich in dieser Studie als wirksam; Andere Studien haben jedoch eine verbesserte Compliance festgestellt, wenn die Patienten praktische Erfahrungen wie Kochkurse gemacht haben.¹² Lassen Sie uns unabhängig von dieser Studie nicht die zusätzliche Bedeutung körperlicher Bewegung für die Gewichtsabnahme und das Überleben von Brustkrebs vergessen!

1. Harvie M., Hooper L., Howell AH. Zentrales Fettleibigkeits- und Brustkrebsrisiko: eine systematische Überprüfung. *Obes Rev.* 2003;4(3):157-173.
2. Protani M., Coory M., Martin JH. Auswirkung von Fettleibigkeit auf das Überleben von Frauen mit Brustkrebs: systematische Überprüfung und Metaanalyse. *Brustkrebsbehandlung.* 2010;123(3):627-635.
3. Renehan AG, Zwahlen M, Egger M. Adipositas und Krebsrisiko: neue mechanistische Erkenntnisse aus der Epidemiologie. *Nat Rev Krebs.* 2015;15(8):484-498.
4. Alacacioglu A., Kebapcilar L., Gokgoz Z., et al. Änderungen der Leptin-, Insulin- und Körperzusammensetzung während einer adjuvanten Taxan-basierten Chemotherapie bei Patientinnen mit Brustkrebs, Vorstudie. *Indischer J-Krebs.*

2016;53(1):39-42.

5. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, et al. Wirkung einer fettreichen mediterranen Ernährung auf Körpergewicht und Taillenumfang: eine vorab festgelegte sekundäre Ergebnisanalyse der randomisierten kontrollierten PREDIMED-Studie. *Lancet-Diabetes Endocrinol.* 2016;4(8):666-676.
6. Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, et al. Gewichtsverlust mit einer kohlenhydratarmen, mediterranen oder fettarmen Ernährung. *N Engl. J Med.* 2008;359(3):229-241.
7. K. Esposito, R. Marfella, M. Ciotola et al. Wirkung einer mediterranen Ernährung auf die endotheliale Dysfunktion und Marker der Gefäßentzündung beim metabolischen Syndrom: eine randomisierte Studie. *JAMA.* 2004;292(12):1440-1446.
8. Neale EP, Batterham MJ, Tapsell LC. Der Verzehr eines gesunden Ernährungsmusters führt zu einer signifikanten Verringerung des C-reaktiven Proteinspiegels bei Erwachsenen: eine Metaanalyse. *Nutr. Res.* 2016;36(5):391-401.
9. Fitó M, Guxens M, Corella D, et al. Wirkung einer traditionellen Mittelmeerdiet auf die Lipoproteinoxidation: eine randomisierte kontrollierte Studie. *Arch Intern Med.* 2007;167(11):1195-1203.
10. Toledo E, Salas-Salvadó J, Donat-Vargas C, et al. Mediterrane Ernährung und invasives Brustkrebsrisiko bei Frauen mit hohem kardiovaskulärem Risiko in der PREDIMED-Studie: eine randomisierte klinische Studie. *JAMA Intern Med.* 2015;175(11):1752-1760.
11. Biasini C., di Nunzio C., Cordani MR, et al. Mediterrane Ernährung beeinflusst Rückfall bei Brustkrebs: vorläufige Ergebnisse des SETA-PROJEKTS. *J Clin Oncol.* 2016;34(suppl; abstr e13039).
12. Panunzio MF, Caporizzi R, Antoniciello A, Cela EP, Ferguson LR, D'Ambrosio P. Randomisierte, kontrollierte Ernährungserziehungsstudie fördert eine mediterrane Ernährung und verbessert anthropometrische,

diätetische und metabolische Parameter bei
Erwachsenen. *Anna Ig.* 2011;23(1):13-25.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki