



Studie: Zeitlich begrenztes Essen für Brustkrebsüberlebende

In dieser Studie wurde die Wirksamkeit einer zeitlich begrenzten Ernährung zur Reduzierung des kardiovaskulären Risikos bei älteren Brustkrebsüberlebenden untersucht. Die Teilnehmerinnen fasteten 16 Stunden am Tag von Montag bis Freitag und aßen nur zwischen 12 und 20 Uhr. Nach zwei Monaten zeigte sich eine signifikante Reduktion des kardiovaskulären Risikos sowie eine Abnahme von viszeralem Fettgewebe, Gesamtkörperfettmasse und Körpermasse. Es gab jedoch keine signifikante Verbesserung bei Gesamtcholesterin, HDL-Spiegel, Blutdruck und BMI. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass zeitlich begrenztes Essen eine potenziell vorteilhafte Intervention für Brustkrebsüberlebende mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte. Weitere Forschung ist jedoch erforderlich, um die
…



In dieser Studie wurde die Wirksamkeit einer zeitlich begrenzten Ernährung zur Reduzierung des kardiovaskulären Risikos bei älteren Brustkrebsüberlebenden untersucht. Die

Teilnehmerinnen fasteten 16 Stunden am Tag von Montag bis Freitag und aßen nur zwischen 12 und 20 Uhr. Nach zwei Monaten zeigte sich eine signifikante Reduktion des kardiovaskulären Risikos sowie eine Abnahme von viszeralem Fettgewebe, Gesamtkörperfettmasse und Körpermasse. Es gab jedoch keine signifikante Verbesserung bei Gesamtcholesterin, HDL-Spiegel, Blutdruck und BMI. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass zeitlich begrenztes Essen eine potenziell vorteilhafte Intervention für Brustkrebsüberlebende mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte. Weitere Forschung ist jedoch erforderlich, um die optimalen Essenszeiten und die potenziellen Nebenwirkungen zu untersuchen.

Details der Studie:

Referenz

Kirkham AA, Ford KL, Topolnyski J, et al. Zeitlich begrenztes Essen zur Reduzierung des kardiovaskulären Risikos bei älteren Brustkrebsüberlebenden: eine einarmige Machbarkeitsstudie. *JACC: CardioOnkologie*. 2022;4(2):276-278.

Studienziel

Es sollte die Wirksamkeit einer zeitlich begrenzten Ernährung bei der Reduzierung des kardiovaskulären Risikos bei Brustkrebsüberlebenden beurteilt werden

Schlüssel zum Mitnehmen

Das Fasten unter der Woche für 16 Stunden pro Tag kann das kardiovaskuläre Risiko bei Brustkrebspatientinnen verringern.

Design

Einarmige Machbarkeitsstudie

Teilnehmer

Es gab 22 Brustkrebsüberlebende (Durchschnittsalter: 66 Jahre $\pm$ 5 Jahre) mit einem durchschnittlichen Body-Mass-Index (BMI) von $31,5 \text{ kg/m}^2$, die sich innerhalb der letzten 1 bis 6 Jahre einer Anthrazyklin-Chemotherapie unterzogen hatten (Mittelwert: 3 Jahre $\pm$ 1 Jahr). Die meisten Teilnehmer (68 %; n=15) hatten entweder ein metabolisches Syndrom oder kamen für eine pharmakologische Intervention zur Reduzierung des kardiovaskulären Risikos in Frage. Fünfzig Prozent der Teilnehmer waren linksseitig bestrahlt worden und 91 Prozent nahmen Tamoxifen mit oder ohne Aromatasehemmer ein.

Intervention

Die Teilnehmer fasteten von Montag bis Freitag 16 Stunden am Tag und aßen zwei Monate lang nur zwischen 12 und 20 Uhr. Dieser zeitlich begrenzte Essensplan wird mit TRE 16:8 abgekürzt.

Bewertete Studienparameter

Die Forscher bewerteten die Framingham-Scores, das metabolische Syndrom, das Alter, den Raucher-/Nichtraucherstatus und den Status der Bluthochdruckbehandlung auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sie ermittelten die folgenden Laborwerte nach dem Fasten über Nacht nach einem der Wochentage, an denen der Teilnehmer das zeitlich begrenzte Essprotokoll befolgte: Glukose-, Gesamtcholesterin- und High-Density-Lipoprotein-(HDL)-Spiegel.

Bei körperlichen Untersuchungen wurden der Blutdruck und der Taillenumfang gemessen. Die Forscher analysierten viszerales Fettgewebe mittels Magnetresonanztomographie (MRT). Sie nutzten die 8-Punkt-Bioimpedanz, um das Fett und die fettfreie

Masse der Teilnehmer zu beurteilen.

Primäres Ergebnis

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, metabolisches Syndrom, viszerales Fettgewebe, Fettmasse und fettfreie Masse

Wichtigste Erkenntnisse

Nach zwei Monaten zeitlich begrenzter Nahrungsaufnahme sank das mittlere Framingham-Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant von 10,9 % auf 8,6 % ($P=0,037$). Es gab deutlich reduzierte Mengen an viszeralem Fettgewebe ($P=0,009$), Gesamtkörperfettmasse ($P=0,046$) und mittlere Körpermasse ($P=0,025$).

Es gab keine signifikant verbesserten Ergebnisse beim Gesamtcholesterin, beim HDL-Spiegel, beim systolischen Blutdruck und beim mittleren BMI.

Von den 15 Brustkrebsüberlebenden, die zu Beginn dieser Studie entweder an einem metabolischen Syndrom litten oder für eine pharmakologische Intervention zur Reduzierung des kardiovaskulären Risikos in Frage kamen, verblieben nach zwei Monaten zeitlich begrenzter Ernährung nur noch 7 Teilnehmerinnen in dieser Kategorie.

Transparenz

Studienfinanzierungsquellen für diese Studie werden impliziert, jedoch nicht explizit angegeben, und die Autoren haben alle Offenlegungen angegeben.

Auswirkungen und Einschränkungen für die Praxis

Diese vorläufige Studie stellte einige potenzielle klinische

Vorteile von zeitbegrenztem Essen (TRE) für Brustkrebsüberlebende vor, bei denen bereits ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Da Brustkrebsüberlebende einem höheren Sterberisiko aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgesetzt sind, ist die Verbesserung der Zugänglichkeit integrativer Interventionen für die Behandlung sehr wichtig.

Zeitlich begrenztes Essen kann nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Brustkrebsüberlebenden verringern, sondern es gibt auch eine Reihe von Studien, die darauf hindeuten, dass diejenigen, die TRE absichtlich oder unabsichtlich praktizieren, auch ihre Brustkrebsprognose verbessern können.¹⁻⁶ In einer Studie mit mehr als 2.000 Menschen mit Brustkrebs hatten diejenigen, die mehr als 13 Stunden pro Nacht fasteten (TRE 13:11), ein signifikant verringertes Risiko für ein erneutes Auftreten von Brustkrebs, obwohl es keine signifikanten Unterschiede in der Sterblichkeitsrate gab.¹ Diese Studie zeigte, dass sich der HbA_{1c}-Wert mit jeder zusätzlichen Fastenzeit von 2 Stunden pro Tag deutlich verbesserte_{1c} sowie eine deutlich längere Schlafdauer.¹ Allerdings gibt es widersprüchliche Daten zum Zusammenhang zwischen Brustkrebsprognose und HbA_{1c}.^{7,8} Es ist klar, dass verbesserter Schlaf die Entzündungsbiomarker bei Brustkrebspatientinnen, die sich einer Chemotherapie unterziehen, deutlich reduzieren kann.⁹

Beispielsweise wurde in einer Studie mit 97 Personen mit fortgeschrittenem Brustkrebs durch verbesserten Schlaf die Gesamtsterblichkeit deutlich gesenkt.¹⁰ Regelmäßige Ess- und Schlafzeiten sind Voraussetzungen für einen gesunden Tagesrhythmus, der mit einem verringerten Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird.¹¹

Weitere Studien sollten durchgeführt werden, um zu unterscheiden, ob die regelmäßigen Essenszeiten oder die Fastenaspekte des zeitlich begrenzten Essens am vorteilhaftesten sind, oder ob es die Kombination aus beiden ist.

Die hier untersuchte Studie befasste sich mit möglichen unerwünschten Symptomen wie Kopfschmerzen und Reizbarkeit.

Systemische Entzündungen werden mit Krebs und dessen Wiederauftreten in Verbindung gebracht. Der leicht messbare Entzündungsmarker C-reaktives Protein (CRP) wurde mit einer schlechten Prognose für Brustkrebs in Verbindung gebracht.¹² Ergebnisse der National Health and Nutritional Examination 2009–2010 deuten darauf hin, dass längere Fastenintervalle bei Brustkrebspatientinnen mit deutlich verringerten CRP-Werten verbunden waren.² Für Brustkrebspatientinnen mit hohen CRP-Werten kann TRE eine erwägenswerte Intervention sein, um ihre Prognose zu verbessern und Entzündungen zu reduzieren.

Studien zu TRE bei Brustkrebspatientinnen deuten darauf hin, dass wir möglicherweise stratifizieren können, wer am wahrscheinlichsten davon profitiert, wenn wir mehr Daten sammeln. In einer Studie mit fast 2.000 chinesischen Frauen zeigten die Ergebnisse, dass TRE möglicherweise klinisch relevanter für die Reduzierung des Brustkrebsrisikos für diejenigen ist, die zuvor über einen längeren Zeitraum (z. B. über 20 Jahre) nach 22 Uhr gegessen haben, und für diejenigen, die regelmäßig zwischendurch gegessen haben 12 bis 2 Uhr morgens, diejenigen, die spät in der Nacht andere Lebensmittel als Obst und Gemüse aßen, und diejenigen mit einem BMI unter 25.⁴

Obwohl TRE eine risikoarme und kostengünstige Option ist, sind potenzielle Nebenwirkungen zu berücksichtigen. Die hier untersuchte Studie befasste sich mit möglichen unerwünschten Symptomen wie Kopfschmerzen und Reizbarkeit. Auch andere Studien haben ähnliche Symptome festgestellt.¹³ Seltenerer Nebenwirkungen von TRE sind Erbrechen, Durchfall, Übelkeit, Verstopfung, Schwindel, erhöhter Durst und Müdigkeit.¹³ Studien

haben gezeigt, dass diese Nebenwirkungen im Allgemeinen mit der Zeit nachlassen.¹³

Wie bei jedem integrativen Ernährungsprotokoll ist es von größter Bedeutung, jeden Patienten individuell zu beurteilen und ihn über die Risiken und Vorteile eines bestimmten TRE-Protokolls aufzuklären, damit er eine fundierte Entscheidung darüber treffen kann, ob er mit der zeitlich begrenzten Ernährung fortfahren möchte.

1. Marinac CR, Nelson SH, Breen CI, et al. Längeres nächtliches Fasten und Brustkrebsprognose. *JAMA Oncol.* 2016;2(8):1049-1055.
2. Marinac CR, Natarajan L, Sears DD, et al. Längeres nächtliches Fasten und Brustkrebsrisiko: Ergebnisse von NHANES (2009–2010). *Krebs-Epidemiol-Biomarker Vorher.* 2015;24(5):783-789.
3. 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 verbunden sind. *Plus eins.* 2015;10(8).
4. Li M, Tse LA, Chan W-cheong, et al. Nächtliches Essen und Brustkrebs bei chinesischen Frauen in Hongkong. *Brustkrebs Res.* 2017;19(1):31.
5. Kogevinas M, Espinosa A, Castelló A, et al. Auswirkung falscher Essgewohnheiten auf das Brust- und Prostatakrebsrisiko (MCC-Spanien-Studie). *Int J Krebs.* 2018;143(10):2380-2389.
6. Srouf B, Plancoulaine S, Andreeva VA, et al. Zirkadianes Ernährungsverhalten und Krebsrisiko: Neue Erkenntnisse aus der prospektiven Kohortenstudie NutriNet-Santé: Haftungsausschluss. *Int J Krebs.*

7. Jousheghany F, Phelps J, Crook T, Hakkak R. Zusammenhang zwischen HbA1C-Spiegel und Brustkrebs. *BBA-Klinik*. 2016;6:45-48.
8. Erickson K, Patterson RE, Flatt SW, et al. Klinisch definierter Typ-2-Diabetes mellitus und Prognose bei Brustkrebs im Frühstadium. *J Clin Oncol*. 2011;29(1):54-60.
9. Liu L, Mills PJ, Rissling M, et al. Müdigkeit und Schlafqualität sind mit Veränderungen der Entzündungsmarker bei Brustkrebspatientinnen, die sich einer Chemotherapie unterziehen, verbunden. *Gehirnverhalten Immun*. 2012;26(5):706-713.
10. Palesh O, Aldridge-Gerry A, Zeitzer JM, et al. Aktigraphisch gemessene Schlafstörungen als Prädiktor für das Überleben bei Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs. *Schlafen*. 2014;37(5):837-842.
11. Das M, Webster NJG. Fettleibigkeit, Krebsrisiko und zeitlich begrenztes Essen. *Krebsmetastasierung Rev*. 2022;41(3):697-717. 3
12. Han Y, Mao F, Wu Y, et al. Prognostische Rolle von C-reaktivem Protein bei Brustkrebs: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse. *Int J Biolog-Marker*. 2011;26(4):209-215.
13. Wilkinson MJ, Manoogian ENC, Zadourian A, et al. Eine auf zehn Stunden begrenzte Nahrungsaufnahme reduziert bei Patienten mit metabolischem Syndrom Gewicht, Blutdruck und atherogene Lipide. *Zellmetabolismus*. 2020;31(1):92-104.e5.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki