

Brustkrebs: Empfehlenswerte Ernährungsumstellungen

Datum: 04.05.2026

Original Titel:

Dietary and Nutrition Interventions for Breast Cancer Survivors: An Umbrella Review.

Kurz & fundiert

- Welche Ernährungsumstellung lohnt sich für Patientinnen mit Brustkrebs?
- Umbrella-Review (Auswertung von 9 systematischen Reviews mit > 10 000 Patientinnen)
- Auswirkungen auf Körperzusammensetzung, Stoffwechsel, psychologische und soziale Aspekte sowie Überleben
- Strukturierte Programme und mediterrane Ernährung verbesserten u. a. Gewichtskontrolle und Lebensqualität
- Zusammenhang nachgewiesen zwischen: mediterraner und pflanzenbasierter Ernährung, niedrigerer Sterberate und verbesserten Stoffwechselwerten

MedWiss – Ein Umbrella-Review wertete 9 systematische Übersichtsarbeiten zu Ernährungsumstellungen bei Brustkrebspatientinnen aus (> 10 000 Patientinnen). Im Mittelpunkt standen Auswirkungen auf Körperzusammensetzung, Stoffwechsel, psychologische und soziale Aspekte sowie das Überleben der Patientinnen. Mit einer Ernährungsumstellung konnten Verbesserungen zahlreicher Werte und der Lebensqualität erzielt werden. Besonders gut schnitten die mediterrane und pflanzenbasierte Ernährung ab.

Brustkrebs wird häufiger früh entdeckt und der medizinische Fortschritt hat auch die Therapiemöglichkeiten verbessert. Die Ernährung gehört zu den Faktoren, die Rückfallraten, Folge- und Begleiterkrankungen und die Lebensqualität der Patientinnen nach der Therapie beeinflussen können. Klare, evidenzbasierte Empfehlungen zur Ernährung nach Diagnose und Behandlung von Brustkrebs fehlen jedoch bisher. Wissenschaftler führten nun einen Umbrella-Review durch, um diesem Ziel näher zu kommen.

Welche Rolle spielen Ernährungsumstellungen nach Diagnose und Behandlung von Brustkrebs?

Der Umbrella-Review schloss insgesamt 9 systematische Übersichtsarbeiten mit mehr als 10 000 Brustkrebspatientinnen ein. Die untersuchten Maßnahmen umfassten neben allgemeiner Ernährungsberatung und strukturierten Programmen zur Gewichtsreduktion auch Ernährungsumstellung auf Mittelmeerkost, Betreuung durch Ernährungsfachkräfte, Programme zur Förderung gesundheitsfördernden Verhaltens, Einsatz von Ernährungs-Apps und Lifestyle-

Programme mit Ernährungsumstellung. Die Reviews berichteten über den Einfluss dieser Maßnahmen auf Körpermaße, metabolische und psychosoziale Parameter sowie Sterblichkeit.

Umbrella-Review über 9 systematische Reviews

Die unterschiedlichen Maßnahmen konnten die Qualität der Ernährung verbessern, den Obst- und Gemüseverzehr steigern, eine moderate, aber signifikante Gewichtsreduktion herbeiführen, Body Mass Index und Körperfettgehalt senken sowie die Lebensqualität steigern. Die verbesserte Lebensqualität beinhaltete weniger Fatigue, bessere Körperfunktionen und Erscheinungsbild. Multimodale Programme, bei denen die Ernährungsumstellung mit Sport und psychosozialer Betreuung kombiniert wurden, konnten die Ergebnisse einer reinen Ernährungsumstellung zusätzlich steigern.

Die konsequentere Umsetzung der Empfehlungen für eine mediterrane und pflanzenbasierte Ernährung gingen mit einer geringeren Gesamtsterblichkeit einher und verringerte die Sterblichkeit, die nicht durch die Brustkrebserkrankung bedingt war. Dieser Zusammenhang ist nach Einschätzung der Autoren allerdings mit Unsicherheit behaftet, da er in erster Linie auf der Auswertung von Beobachtungsstudien beruht.

Ernährungsumstellung mit positiven Effekten - Speziell mediterran und pflanzenbasiert

Veränderungen des Ernährungsverhaltens - insbesondere strukturierte, durch Ernährungsfachkräfte unterstützte Programme und mediterrane sowie pflanzenbasierte Ernährung - tragen demnach zu verbesserter Qualität der Ernährung, nachhaltiger Gewichtskontrolle und größerer Lebensqualität bei. Der größte Zusammenhang mit reduzierter Sterblichkeit und verbesserten Stoffwechselwerten zeigte sich für eine mediterrane und pflanzenbasierte Ernährung.

Referenzen:

Tan JEX, Kon MWR, Tan CSM, Zhou KX, Siah KTH, Goh SSN, Ng QX. Dietary and Nutrition Interventions for Breast Cancer Survivors: An Umbrella Review. *Nutrients*. 2025 Dec 21;18(1):30. doi: 10.3390/nu18010030. PMID: 41515149; PMCID: PMC12787949.