

Lebensstilintervention per E-Mail hilft Brustkrebs-Überlebenden

Datum: 19.09.2018

Original Titel:

Lifestyle Intervention via Email in Minority Breast Cancer Survivors: Randomized Parallel-Group Feasibility Study

MedWiss - Das ALIVE Programm für Überlebende von Brustkrebs schien gemäß den Ergebnissen der vorliegenden Studie gut anwendbar zu sein, um die Patientinnen zu mehr Bewegung und einer verbesserten Ernährung zu motivieren.

Obwohl von Brustkrebs betroffene Frauen empfänglich für Lebensstilinterventionen via Internet oder E-Mail sind, gibt es bislang wenige Studien dazu. Amerikanische Forscher haben nun die Machbarkeit und Wirksamkeit eines Ernährungs- und Sport-Programms, das per E-Mail angeboten wurde, genauer untersucht. Es handelte sich dabei um die sogenannte *Lifestyle Intervention Via Email* (ALIVE), die an Überlebende von Brustkrebs mit verschiedenen Abstammungen versendet wurde. Das Programm dauerte 3 Monate und beinhaltete die Beobachtung der Sport- bzw. Ernährungsgewohnheiten der Betroffenen.

Die bislang teilnehmenden Frauen hatten ein mittleres Alter von 52 Jahren und waren afroamerikanischer Abstammung. Sie bekamen entweder die Teilnahme am Sport- oder Ernährungsprogramm zugeteilt. Das vollautomatisierte System stellte Werkzeuge zur Selbstüberprüfung und individuellen Zielsetzung bereit. Es verfügte auch über informative Inhalte, die auf die Bedürfnisse der einzelnen Frauen angepasst werden konnten.

Mehr Bewegung und weniger im Sitzen verbrachte Zeit

Die Auswertung der gesammelten Daten zeigte, dass 44 der 71 Überlebenden das Programm fertiggestellt hatten. Die Teilnehmerinnen des Sportprogramms verbesserten ihre Bewegungen von mäßig bis lebhaft und erhöhten die sportliche Betätigung um 97 Minuten pro Woche. Im Gegensatz dazu war bei den Teilnehmerinnen des Ernährungsprogramms eine Erhöhung der sportlichen Aktivitäten um 49 Minuten pro Woche zu erkennen. Die bewegungsarme, überwiegend sitzende Zeit konnte in der Sportgruppe um 304 Minuten und in der Ernährungsgruppe um 59 Minuten pro Woche reduziert werden. Somit war der erzielte Effekt in der Sportgruppe knapp 5-mal höher als in der Ernährungsgruppe. Die Teilnehmerinnen des Ernährungsprogramms hatten allerdings Verbesserungen hinsichtlich des erhöhten Verzehrs von Ballaststoffen, Früchten und Gemüse sowie der Reduzierung von gesättigten Fettsäuren und trans-Fettsäuren erzielt. Dennoch waren die Verbesserungen in der Ernährung nicht deutlich unterschiedlich zu den Veränderungen in der Sportgruppe.

Patientinnen waren mit dem Programm zufrieden

Die Teilnehmerinnen wurden gebeten, das Programm zu bewerten. Dabei gaben 97 % der Betroffenen an, dass sie das ALIVE Programm an andere Überlebende weiterempfehlen würden. 82

% waren zufrieden und 73 % der Frauen empfanden die Teilnahme am Programm als wirksam.

Die Forscher schlussfolgerten, dass das ALIVE Programm für Überlebende von Brustkrebs, die ethnischen Minderheiten angehören, gut anwendbar zu sein scheint. Eine Umsetzung im größeren Rahmen ist durchaus denkbar. Obwohl die Betroffenen insbesondere den bildungserzieherischen Inhalt geschätzt hatten, könnte das Anbieten von Applikationen für Mobiltelefone und interaktive E-Mails, die an verschiedenen Endgeräten nutzbar sind, die Teilnahmerate und die Zufriedenheit noch steigern.

Referenzen:

Paxton RJ, Hajek R, Newcomb P, Dobhal M4, Borra S, Taylor WC, Parra-Medina D, Chang S, Courneya KS, Block G, Block T, Jones LA. A Lifestyle Intervention via Email in Minority Breast Cancer Survivors: Randomized Parallel-Group Feasibility Study. JMIR Cancer. 2017 Sep 21;3(2):e13. doi: 10.2196/cancer.7495.