MedWiss.Online

Ein gesunder Lebensstil steigert die Überlebenschancen bei fortgeschrittenem Darmkrebs

Datum: 05.12.2018

Original Titel:
Association of Survival With Adherence to the American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors After Colon Cancer Diagnosis: The CALGB 89803/Alliance Trial.

MedWiss **– Ein gesunder Lebensstil ist wichtig, um bestimmten Krankheiten vorzubeugen. Doch auch bei bereits bestehender Erkrankung kann mit einer gesunden Lebensweise der Krankheitsverlauf verbessert werden. Forscher zeigten nun, dass Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs einen Überlebensvorteil hatten, wenn sie körperlich aktiv waren, ein gesundes Körpergewicht behielten und viel Obst, Gemüse und Vollkorn, aber wenig rotes und verarbeitetes Fleisch aßen.**

In Amerika wird Krebspatienten empfohlen, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu erhalten, körperlich aktiv zu sein und viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in ihren Speiseplan zu integrieren. Doch ob Patienten mit Darmkrebs tatsächlich bessere Überlebenschancen haben, wenn sie diesen Empfehlungen folgen, wurde bisher noch nicht eindeutig gezeigt.

Forscher untersuchten den Lebensstil von Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs

Um dies zu untersuchen, führten Wissenschaftler aus den USA und Kanada eine Studie mit 992 Patienten (durchschnittlich 59,6 Jahre alt, 43 % waren Frauen) mit Darmkrebs im Stadium III durch. Das bedeutet, dass der Krebs bereits die nahegelegenen Lymphknoten, jedoch noch nicht weiter entfernt liegende Körperregionen befallen hat. Alle Patienten hatten bereits eine Darmkrebs-Operation hinter sich und wurden im Anschluss mit einer Chemotherapie behandelt. Während der Chemotherapie und 6 Monate danach wurde der Lebensstil der Patienten erfasst. Die Hälfte der Patienten wurde länger als 7 Jahre lang von der Studie begleitet. Die Wissenschaftler untersuchten, ob die Patienten ein besseres Überleben hatten, wenn sie ihren Lebensstil nach den genannten Empfehlungen ausrichteten.

Ein gesunder Lebensstil reduzierte sowohl das Sterberisiko als auch das Risiko für einen Krankheitsrückfall

In dem Beobachtungszeitraum kehrte bei 335 Patienten der Krebs zurück. 299 Patienten verstarben; 43 von ihnen waren jedoch nicht von einem Krankheitsrückfall betroffen. Auffällig war, dass die Patienten, die ihren Lebensstil stark an die Empfehlungen anpassten (91 Patienten, 9 %) – die also auf ihr Körpergewicht und auf ausreichende Bewegung achteten und viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, aber wenig rotes oder verarbeitetes Fleisch aßen – ein um 42 % geringeres Sterberisiko hatten als die Patienten, die sich kaum oder gar nicht an die Empfehlungen hielten (262 Patienten, 26 %). Und auch das Risiko für einen Krankheitsrückfall reduzierte sich bei den Patienten, die sich die Empfehlungen zu Herzen nahmen, um 31 %.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Darmkrebs-Patienten, die nach einer Operation und anschließender Chemotherapie einen gesunden Lebensstil pflegten – also die körperlich aktiv waren, sich viel von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und wenig vom roten und verarbeiteten Fleisch ernährten und ein gesundes Körpergewicht hielten – hatten einen Überlebensvorteil gegenüber den Patienten, die sich nicht an die Empfehlungen hielten. Diese Studie zeigt somit, dass Patienten beim Kampf gegen den Krebs selbst aktiv werden können und dass eine gesunde Lebensweise auch bei bereits bestehender Krebserkrankung nicht unterschätzt werden sollte.

Referenzen:

Van Blarigan EL, Fuchs CS, Niedzwiecki D, Zhang S, Saltz LB, Mayer RJ, Mowat RB, Whittom R, Hantel A, Benson A, Atienza D, Messino M, Kindler H, Venook A, Ogino S, Giovannucci EL, Ng K, Meyerhardt JA. Association of Survival With Adherence to the American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors After Colon Cancer Diagnosis: The CALGB 89803/Alliance Trial. JAMA Oncol. 2018 Jun 1;4(6):783-790. doi: 10.1001/jamaoncol.2018.0126.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de