

Fatigue mit gezielter Ernährung und Supplementen behandeln

Datum: 15.08.2018

Original Titel:

Dietary supplements and fatigue in patients with breast cancer: a systematic review

MedWiss – Ob sich Ernährungssupplemente oder bestimmte Ernährungsmuster zur Behandlung von Fatigue bei Brustkrebspatientinnen eignen, untersuchten brasilianische Wissenschaftler in ihrer Studie. Sie werteten 8 Studien zusammenfassend aus und fanden, dass das Supplement Guarana und eine Ernährungsweise mit reichlich Vollwertprodukten, omega-3-Fettsäuren sowie Obst und Gemüse am hilfreichsten waren.

Vielen Krebspatienten ist die Fatigue, auch Erschöpfungs-Syndrom genannt, sicher bekannt. Unter der Fatigue versteht man eine quälende Form von Müdigkeit und Erschöpfung, die sich z. B. in Form einer geringeren Leistungsfähigkeit, einem deutlich erhöhten Schlafbedürfnis, starker, auch tagsüber anhaltender Müdigkeit oder auch nachlassendem Interesse, Traurigkeit und Ängsten äußert. Um die Fatigue zu behandeln, kommen verschiedene Methoden zum Einsatz, die medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlungen umfassen, so auch Behandlungen durch bestimmte Nahrungssupplemente oder Ernährungsmuster.

Brasilianische Wissenschaftler sichten die Datenlage zur Ernährung bei Fatigue

Wissenschaftler aus Brasilien nahmen nun Ernährungssupplemente und Ernährungsmuster zur Behandlung der Fatigue bei Brustkrebspatientinnen genauer unter die Lupe. Dazu suchten sie in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach allen Studien, die zu diesem Thema publiziert wurden und werteten deren Ergebnisse zusammenfassend aus. Insgesamt konnten sie auf die Ergebnisse von 8 Studien mit 932 Brustkrebspatientinnen zurückgreifen.

Guarana, L-Carnitin und Coenym Q10 unter der Lupe

Zu den Ernährungssupplementen, die die Frauen am häufigsten nutzen, zählten Guarana, L-Carnitin und Coenzym Q10. Guarana ist eine Pflanzenart aus dem Amazonas, die einen besonders hohen Koffeingehalt aufweist und das Herz-Kreislauf-System anregt. Guarana wird als Nahrungsergänzungsmittel angeboten und ist zudem auch in Energy-Drinks oder z. B. auch in Schokolade enthalten. L-Carnitin kann vom Körper selbst aus zwei Aminosäuren hergestellt werden und findet sich gehäuft in einigen Lebensmitteln wie z. B. in Lammfleisch und Rindfleisch. Auch als Nahrungsergänzungsmittel, dass die Fettverbrennung steigern soll, findet L-Carnitin Absatz. Auch Coenzym Q10 ist eine Substanz, die sowohl vom Körper selbst produziert, als auch über die Nahrung (v. a. durch Leber, fette Fische und Nüsse) aufgenommen wird. Coenzym Q10 wird als Nahrungsmittel angeboten und ist beispielsweise auch Bestandteil von kosmetischen Cremes.

Guarana und ein gesundes Ernährungsmuster schnitten am besten ab

Die Wissenschaftler beschrieben in ihrer Studie, dass Nahrungsergänzungsmittel und bestimmte Ernährungsmuster nur selten zur Behandlung der Fatigue bei Brustkrebspatientinnen Anwendung

fanden. Bei den Ernährungssupplementen schnitt das Guarana am besten ab. Hinsichtlich der Ernährungsmuster erwies sich eine Ernährung mit vielen Vollwertprodukten (frische und unbehandelte Produkte sowie Vollkornprodukte), omega-3-Fettsäuren (die in fetten Seefischen zu finden sind) sowie Obst und Gemüse als hilfreich, um die Fatigue zu mindern.

Diese zusammenfassende Auswertung von 8 Studien zur Fatigue bei Brustkrebspatientinnen zeigte, dass sich die Fatigue am besten mit dem Ernährungssupplement Guarana und einem Ernährungsmuster, welches Vollwertprodukte, omega-3-Fettsäuren sowie Obst und Gemüse enthielt, begegnen ließ.

Referenzen:

Pereira PTVT, Reis AD, Diniz RR, Lima FA, Leite RD, da Silva MCP, Guerra RNM, de Moraes Vieira ÉB, Garcia JBS. Dietary supplements and fatigue in patients with breast cancer: a systematic review. *Breast Cancer Res Treat.* 2018 Jun 18. doi: 10.1007/s10549-018-4857-0. [Epub ahead of print]