

Sport nach der Diagnose verbessert Brustkrebs-Überleben

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Überleben nach Brustkrebs aus. Dies gilt selbst dann, wenn zuvor nicht sportliche Frauen erst nach der Diagnose ausreichend körperlich aktiv wurden. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum anhand von Daten der MARIE-Studie.

Viele Studien deuten darauf hin, dass sich körperliche Aktivität vor einer Brustkrebs-Diagnose günstig auf das Überleben der Frauen auswirkt. Dies ist vor allem für Brustkrebs belegt, der nach den Wechseljahren auftritt. Doch bislang wurde selten untersucht, welchen Einfluss körperliche Aktivität nach der Diagnose auf die Prognose von Brustkrebs hat. Auch die Frage, ob und wie sich Änderungen der körperlichen Aktivität aufgrund der Diagnose auf das Brustkrebs-Überleben auswirken, ist noch sehr wenig erforscht.

Um hier mehr Erkenntnisse zu sammeln, untersuchten Epidemiologen aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum um Jenny Chang Claude und Audrey Jung nun die Daten von 3813 Teilnehmerinnen der MARIE-Studie. Die Studienteilnehmerinnen, die alle nach den Wechseljahren an Brustkrebs erkrankt waren, wurden zwischen 2002 und 2005 in die prospektive Kohortenstudie eingeschlossen und bis 2015 nachbeobachtet. Ihr Aktivitätsniveau vor der Diagnose wurde bei Studieneintritt erfasst, das Niveau nach der Diagnose bei Befragungen im Jahr 2009.

Erfasst wurde Freizeitsport wie Schwimmen, Aerobic und Nordic Walking. Um die einzelnen Aktivitäten besser vergleichen zu können, berechneten die Wissenschaftler für jede Sportart mit Hilfe der so genannten metabolischen Äquivalente, kurz MET, den Energieverbrauch. Der Grenzwert, den die Richtlinien des World Cancer Research Fund als ausreichend für einen gesunden Lebensstil empfehlen, liegt bei 7,5 MET-Stunden/Woche*.

Die Studie kann zu zwei wesentlichen Ergebnissen:

- Frauen, die weder vor noch nach der Diagnose Sport ausgeübt haben (0 MET-Stunden/Woche) hatten ein höheres Sterblichkeitsrisiko als Frauen, die sowohl vor als auch nach der Diagnose ausreichend Sport getrieben haben ($\geq 7,5$ MET-Stunden/Woche). Dies galt sowohl für die Brustkrebs-spezifische als auch die allgemeine Sterblichkeit.
- Zunächst weniger sportliche Frauen, die erst nach der Diagnose ausreichend Sport getrieben haben ($\geq 7,5$ MET-Stunden/Woche), hatten eine günstigere Prognose als Patientinnen, die weder vor noch nach der Diagnose ausreichend aktiv waren ($< 7,5$ MET-Stunden/Woche).

Diese Ergebnisse sind unabhängig von anderen prognostischen und Lebensstil-Faktoren, die in der Analyse berücksichtigt wurden.

„Unsere Arbeit hat ergeben, dass Brustkrebs-Überlebende, die mindestens 150 Minuten pro Woche eine mäßig intensive sportliche Aktivität ausüben, eine bessere Prognose haben als Frauen, die nicht ausreichend körperlich aktiv waren. Das Bemerkenswerte daran ist: Dieser Effekt ist unabhängig davon, wie viel Sport die Frauen vor der Erkrankung ausgeübt haben“, sagt Studienleiterin Jenny Chang-Claude.

Das bestätigt erneut, wie wichtig körperliche Aktivität ist, um das Überleben nach Brustkrebs zu verbessern. „Dies gilt nach unseren Ergebnissen möglicherweise sogar in besonderem Maße für Frauen, die vor ihrer Erkrankung noch nicht ausreichend Sport getrieben haben. In dieser Gruppe sehen wir, dass die Aufnahme einer ausreichenden körperlichen Aktivität das Sterblichkeitsrisiko sogar nahezu halbiert hat“, ergänzt Erstautorin Audrey Jung. Die beiden Wissenschaftlerinnen betonen jedoch, dass diese Ergebnisse durch weitere Studien bestätigt werden müssen.

*Mindestens 150 Minuten/Woche körperliche Aktivität mittlerer Intensität oder 75 Minuten/Woche körperliche Aktivität hoher Intensität oder eine gleichwertige Kombination von beiden empfiehlt der World Cancer Research Fund in seinen aktuellen Richtlinien für einen gesunden Lebensstil:

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-survivors>

Dies entspricht mindestens 7,5 MET-Stunden/Woche.

Vergleichbare Empfehlungen veröffentlicht auch die Weltgesundheitsorganisation

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Audrey Y. Jung, Sabine Behrens, Martina Schmidt, Kathrin Thoene, Nadia Obi, Anika Hüsing, Axel Benner, Karen Steindorf and Jenny Chang-Claude: Pre- to postdiagnosis leisure-time physical activity and prognosis in postmenopausal breast cancer survivors.

Breast Cancer Research 2019; DOI: 10.1186/s13058-019-1206-0

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.300 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können.

Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs.

Gemeinsam mit Partnern aus den Universitätskliniken betreibt das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) an den Standorten Heidelberg und Dresden, in Heidelberg außerdem das Hopp-Kindertumorzentrum KiTZ. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums an den NCT- und den DKTK-Standorten ist ein wichtiger Beitrag, um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.