

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Die Diagnose metastasierter Brustkrebs ist für viele Patientinnen ein Anlass, sich mit ihrem bisherigen Lebensstil auseinanderzusetzen. Zwei wichtige Aspekte, die eventuell auch zum Erfolg der Therapie beitragen und zusätzlich für das seelische Gleichgewicht sorgen könnten, sind Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Wichtig hierbei ist es, eine individuelle Lösung zu finden. Denn die eine Strategie gibt es nicht. Finden Sie zusammen mit Experten heraus, was Ihnen schmeckt, Spaß macht und zu Ihnen passt.



Ernährungsweise und mögliche Ernährungsprobleme

Als Erstes möchten wir mit einem Mythos aufräumen: Es gibt keine bestimmte „Krebsdiät“, die das Tumorwachstum hemmen kann. Bei metastasiertem Brustkrebs können Begleiterscheinungen der Therapie und/oder tumorbedingte Veränderungen im Körper sich vielfältig auf Ihre Ernährungsgewohnheiten auswirken und eine Gewichtsabnahme bewirken. Die Metastase(n) selbst kann/können zu einer Verminderung des Appetits führen. Nebenwirkungen der Therapie können eventuell mit Appetitlosigkeit, Unwohlsein bis hin zu Übelkeit und Erbrechen und/oder eventuell Durchfall einhergehen.¹

WAS TUN BEI ERNÄHRUNGSPROBLEMEN UND GEWICHTSVERLUST?

Für Patientinnen, die an Appetitlosigkeit leiden, lautet die Empfehlung „Wunschkost“: Essen Sie, was Ihnen schmeckt und wann Sie es wollen, solange dies nicht zu einer zu unausgewogenen Ernährungsweise und Versorgung Ihres Körpers führt.² Sollten Sie an Beschwerden wie Übelkeit bzw. Erbrechen oder Durchfall leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Vielleicht können Sie Medikamente dagegen erhalten oder Ihre Medikamente gegen andere eintauschen.² Haben Sie Kau- oder Schluckbeschwerden oder schwere Verdauungsprobleme und ist ein Austausch Ihrer Medikamente nicht möglich, stehen Ihnen Trink- oder Aufbaunahrung bereit.¹

Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt, Ernährungsberater oder Apotheker beraten. Auch bei Gewichtsverlust trotz regelmäßiger und ausgewogener Ernährung sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Er kann regelmäßig überprüfen, ob Sie gegebenenfalls zusätzliche Nährstoffe benötigen.¹

WIE SOLLTE DIE ERNÄHRUNG AUSSEHEN?

Was für Menschen ohne Krankheit gilt, ist auch für Sie ratsam: Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund. Das heißt, viele Ballaststoffe, frisches oder abgekochtes Obst und Gemüse, Salate, Molkereiprodukte und mageres sowie leicht verdauliches Fleisch und auch Fisch sollten möglichst auf Ihrem Teller landen, Stichwort „mediterrane Kost“. So nehmen Sie die Energie auf, die Ihr Körper braucht. Denn ihm wird durch die Krankheit und die Behandlung eine Menge abverlangt. Außerdem halten Sie mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung Ihre Energiezufuhr und Ihren Energieverbrauch in der Waage.

Ernähren Sie sich nach Herzenslust

- 1. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und wonach Ihnen ist:** Wichtig ist, dass Sie möglichst regelmäßig und abwechslungsreich essen, vor allem aber soll es Ihnen schmecken. Falls Ihnen die Gerüche beim Kochen Probleme bereiten, fragen Sie in Ihrem Umfeld um Hilfe. Essen Sie kleine Portionen. Einzelne Portionen lassen sich gut einfrieren und schnell wieder auftauen. Sollten Sie stark Gewicht ab- oder zunehmen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
- 2. Essen Sie, wann Sie wollen:** Es ist nicht schlimm, wenn es mit den regelmäßigen Mahlzeiten nicht immer klappen sollte. Variieren Sie nach Lust und Laune, versuchen Sie aber im Tagesverlauf genügend Nahrung zu sich zu nehmen. Essen Sie lieber kleine statt große Portionen. Achten Sie auch darauf, ausreichend zu trinken. Vielen hilft es, morgens mehrere Gläser Wasser in der Wohnung zu verteilen, die dann am Abend geleert sein sollten. Nicht zu salzige Brühe ist ein guter Wasserersatz. Leicht warme Getränke werden oft besser vertragen.

Bewegung tut gut

Bei einer metastasierten Brustkrebserkrankung gibt es kaum etwas, was gegen Bewegung spricht. Ganz im Gegenteil: Es gibt sogar sehr viele Punkte, die dafür sprechen, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Aber auch hier gilt, es muss immer die individuelle Situation betrachtet werden. „Bevor Sie richtig ins Training starten, sollten Sie daher zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt halten, der Sie hinsichtlich bestimmter möglicher Risiken und Chancen untersucht und aufklärt“, sagt PD Dr. Freerk T. Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe „Onkologische Bewegungsmedizin“ im Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn am Universitätsklinikum Köln.³

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Bewegung kann sich nicht nur positiv auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit auswirken, Symptome wie Schmerzen oder Fatigue lindern und Stress abbauen, sondern auch auf seelische und psychosoziale Faktoren Ihres Lebens einwirken.³ Vor allem körperliche Aktivität

3. Genießen Sie Ihr Essen: Richten Sie es besonders appetitlich an. Laden Sie sich möglichst Gesellschaft ein und nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihre Speisen gut zu kauen. Je besser die Speisen zerkaut sind, desto bekömmlicher sind sie. Falls Sie sich gerade nicht gut fühlen, bereiten Sie leicht verdauliche Kost zu, z. B. Smoothies.

4. Vorsicht mit Nahrungsergänzungsmitteln: Wenn Sie Ihren Körper mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen möchten, sollte auch dies mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, um etwaige Wechselwirkungen mit Medikamenten zu vermeiden. Andernfalls könnte es zu einer unerwünschten Verstärkung oder Abschwächung der Wirkung von Medikamenten kommen.

5. Schonende Zubereitung: Beim Kochen und Braten sollten möglichst wenig Nährstoffe verloren gehen. Garen Sie Ihre Speisen daher so lang wie nötig und so kurz wie möglich. Hier ist Dampfgaren ein bewährtes Mittel. Falls Sie keinen Einsatz für Ihren Topf haben, können Sie auch einen Topfdeckel umgekehrt in Ihren Topf einlegen. Achten Sie auf hochwertige Produkte, die noch Vitamine und Pflanzenbegleitstoffe enthalten.

in der Gruppe kann gute Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität haben.³ „Grundsätzlich wird zwischen zwei Aspekten unterschieden. *Bewegungstherapie* – diese Form der Bewegung wird nur in Begleitung eines Sport- oder Physiotherapeuten durchgeführt. Und zum anderen *Bewegungsübungen*, die Sie zu Hause, im Fitnessstudio oder im Freien machen können und mit denen Sie einen weiteren Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten können.“

Intervalltraining: Zunächst mit etwa 5 bis 10 Minuten Belastung beginnen (walken, schwimmen, spazieren gehen) und danach eine kurze Pause machen. Sobald man sich etwas erholt hat, folgt eine erneute Belastungsphase. Hat der Körper sich nach einiger Zeit an die Belastung gewöhnt, können die Belastungsphasen verlängert und die Pausen verringert werden. Somit kann man individuelle Trainingsintensitäten selbstständig steuern und an den Leistungsstand anpassen.

AUSDAUERTRAINING HAT SICH BEWÄHRT

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass moderates Ausdauertraining positive Effekte auf Krebspatienten hat.³ So erhöht es beispielsweise die Muskelkraft sowie die Knochendichte der Betroffenen und reduziert Depressionen sowie Schlafstörungen.³ Wenn Sie es auch einmal für sich ausprobieren wollen, sind folgende Sport-/Bewegungsarten dafür am besten geeignet: (Nordic) Walking, Fahrradfahren, Schwimmen, Spaziergehen, Wandern, Laufen, Skilanglauf und Aquajogging.³ Wichtig ist: „Wenn Sie eine für sich passende Bewegungsform gefunden haben, sollten Sie vorerst mit niedrigen Intensitäten und Umfängen beginnen“, sagt PD Dr. Freerk T. Baumann. Intervalltraining eignet sich gut dafür.³

Sportübungen für zu Hause

Sprechen Sie, bevor Sie mit Sportübungen selbst zu Hause beginnen, mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen nicht nur hilfreiche Tipps geben, sondern auch sagen, ob Ihr Gesundheitszustand geplante Übungen zulässt. Neben dem Ausdauertraining können Sie zu Hause Kraft-, Koordinations- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken nutzen, um weitere Besserungen herbeizuführen. Studien, die bei Brustkrebspatientinnen mit Metastasen durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass Angstzustände, Stress und körperliche Beschwerden durch die zusätzlichen Übungen reduziert werden konnten.³



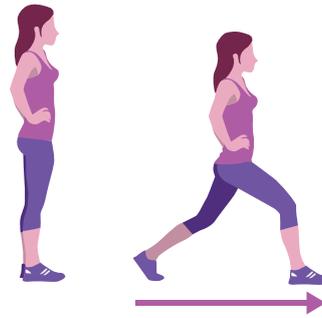
ÜBUNG ATEM: ATEMWAHRNEHMUNG

Legen Sie sich mit locker angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, sodass sich die Bauchdecke sichtbar hebt. Atmen Sie nun durch den Mund wieder aus, sodass sich die Bauchdecke senkt.³



ÜBUNG ENTSPANNUNG: MUSKELAN- UND -ENTSPANNUNG

Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus. Ballen Sie anschließend die rechte Hand zu einer Faust und drücken Sie den Arm dabei fest auf die Unterlage. Halten Sie die Anspannung sieben bis zehn Sekunden. Öffnen Sie Ihre Hand wieder. Nun ist die linke Seite dran.³



ÜBUNG KRAFT: AUSFALLSCHRITTE

Nehmen Sie einen sicheren Stand ein. Machen Sie mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorne und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein. Lassen Sie Ihren Rumpf so tief wie möglich absinken. Drücken Sie sich anschließend durch die Kraft Ihres vorderen Beines wieder nach oben. Jetzt ist das andere Bein dran.³ **Vorsicht bei Knie- und Hüftproblemen!**



ÜBUNG KOORDINATION: KREISEN MIT ARM UND BEIN

Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin und strecken Sie beide Arme seitlich aus. Führen Sie mit den Armen nun entgegengesetzte kreisende Bewegungen durch – rechts nach vorn, links nach hinten im Wechsel. Sollten Sie sicher auf einem Bein stehen können, nehmen Sie jetzt noch ein Bein hinzu, mit dem Sie ebenfalls kreisende Bewegungen durchführen.³

Weitere Übungen und Informationen finden Sie in der App „Aktiv trotz Brustkrebs“ und unter www.leben-mit-brustkrebs.de

Referenzen:

- 1 Novartis Pharma GmbH: Gesund ernähren bei Brustkrebs. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mit-brustkrebs-leben/aktiv-leben/gesund-ernaehren>. Letzter Zugriff: 11.06.2021
- 2 Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Kräfte sammeln und bewahren: Was tun bei Gewichtsverlust? Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-gewichtsverlust.php>. Letzter Zugriff: 11.06.2021
- 3 PD Dr. Freerk Baumann, Dr. Eva Zopf, Dr. Julia Däggelmann, Dr. Dr. Philipp Zimmer, Ida Ott (2017): Aktiv trotz Brustkrebs. Bewegungsempfehlungen. 2. überarbeitete Auflage. Verfügbar unter: https://www.leben-mit-brustkrebs.de/sites/leben_mit_brustkrebs_de/files/2020-09/broschuere-bewegungsempfehlungen.pdf. Letzter Zugriff: 11.06.2021

Eine Kampagne von