

Begleitende Behandlung des
onkologischen Patienten

**Ernährung und Bewegung
bei Multiplem Myelom /
Plasmozytom**

GMP Heringer/ Klein/ Wittmann
Onkologische Praxis am Medicum
Langenbeckplatz 2
65189 Wiesbaden

Gemeinsam essen...



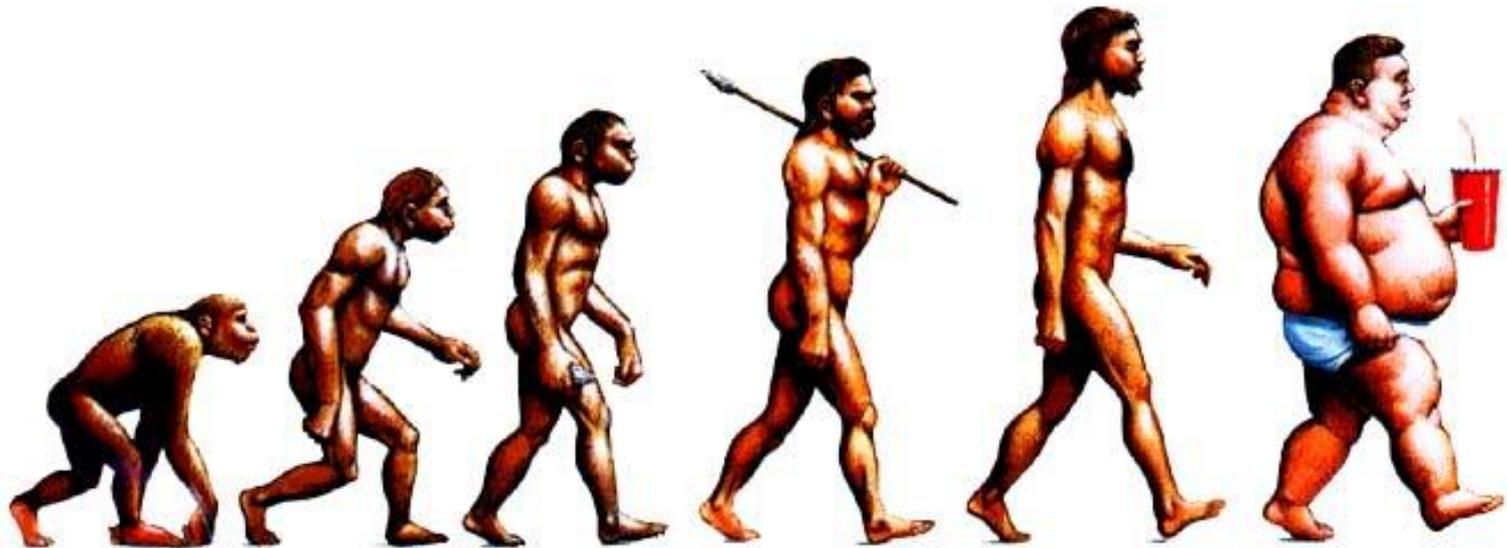
Allein essen...



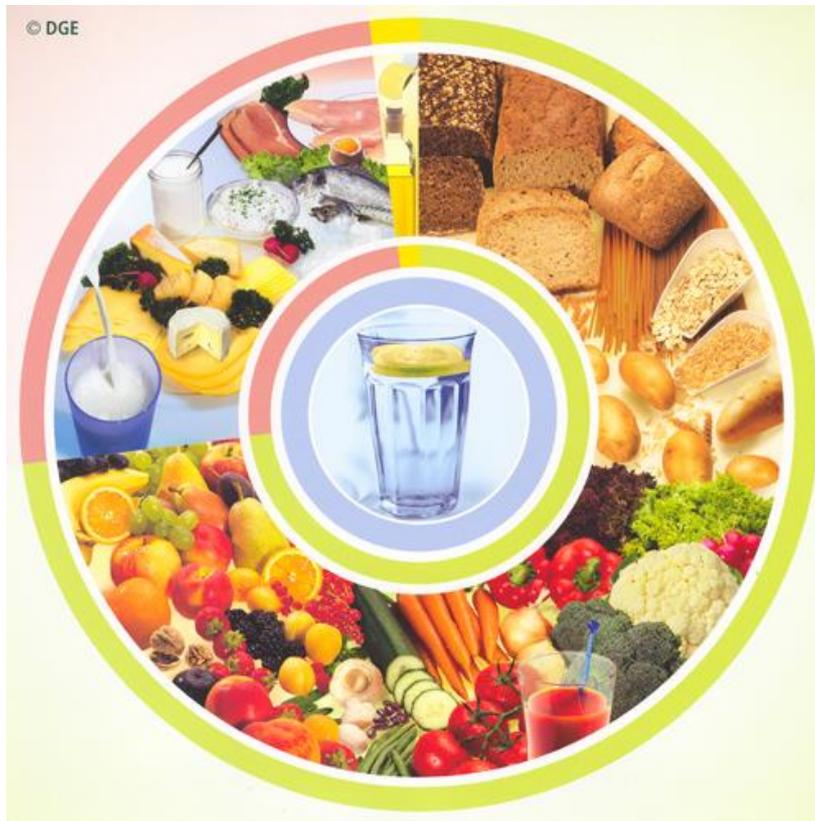
Essen ist
ein Bedürfnis,
Genießen
ist eine Kunst.
-La Rochefoucauld-



Evolution des Mannes...



Kann gesunde Ernährung Krebs verhindern? (Primärprävention)



Europäische Prospektivstudie Krebs und Ernährung (EPIC)

- Einfluss von Übergewicht auf die Krebsentstehung
- Untersuchung der Faktoren:
 - Ernährung
 - Ernährungszustand
 - Lebensweise
 - Umwelt
- 520 000 Personen im Alter von 50 bis 64 Jahren aus zehn europäischen Ländern

Ergebnis: EPIC-Studie

- Bei einem Anstieg des Körper-Masse-Indexes (BMI) um 5 kg/m² steigt die Krebsmortalität um 10%
- In der Bevölkerung, die am wenigsten Obst isst, liegt das Risiko für Lungenkrebs um 20% höher

EPIC-Studie

Erhöhung des Risikos: Männer

- Ösophagus-Adenokarzinom – plus 50%
- Schilddrüsenkrebs – plus 33%
- Kolonkarzinom – plus 25%
- Nierenkrebs – plus 25%

Erhöhung des Risikos: Frauen

- Endometriumkarzinom – plus 60%
- Gallenblasenkrebs – plus 60%
- Ösophagus-Adenokarzinom – plus 50%
- Nierenkrebs – plus 34%

Ernährungsempfehlungen, die das Krebsrisiko vermindern

- Erhalten des gesunden Körpergewichts durch eine ausgewogene Energiezufuhr und körperliche Betätigung
- Übergewichtige und adipöse Menschen sollten ein gesundes Körpergewicht erreichen und dann verteidigen.
- Es sollten überwiegend pflanzliche Produkte verzehrt werden.
- Täglich sollten fünf oder mehr Portionen verschiedener Früchte und Gemüse gegessen werden.
- Vollkornprodukte sollten anstelle raffinierter (verarbeiteter) Getreide verwendet werden.
- Weiterverarbeitetes und rotes Fleisch sollte nur in begrenztem Umfang verzehrt werden.
- Alkohol sollte nur in moderaten Mengen konsumiert werden (Frauen höchstens ein alkoholisches Getränk pro Tag, Männer höchstens zwei).

Lebensgewohnheiten

- In den Industrienationen sind
30%
der Tumorerkrankungen auf einen ungünstigen Lebensstil zurückzuführen
- Kombiniert mit Rauchen ist der ungünstige Lebensstil für
55%
der Todesfälle verantwortlich

Ungünstiger Lebensstil

- Übergewicht
- Arterielle Hypertonie
- Hyperlipidämie
- Diabetes mellitus Typ II

Meist Folge sitzender Lebensweise mit körperlicher Inaktivität

Primärprävention durch körperliche Aktivität

- Darmkrebs:
 - ab 2 ½ Stunden Sport pro Woche sind Effekte nachweisbar, bei 7 Stunden kann eine Risikoreduktion um 40% erreicht werden

Primärprävention durch körperliche Aktivität

- Mammakarzinom
 - Bronchialkarzinom
 - Oberer Gastrointestinaltrakt
 - Prostatakarzinom
 - Ovarialkarzinom
- Risiko-
reduktion
30-50%**

Sekundärprävention

- Ernährung:
hier gilt Gleiches wie bei der Primärprävention
- Sport:
mehrere Studien, die den schützenden Aspekt der Bewegung belegen

Sekundärprävention durch Sport

Physical activity and survival after diagnosis of invasive breast cancer

- n = 4.482 cases with invasive breast cancer
- initial questionnaire on postdiagnosis physical activity and lifestyle factors
- **3 MET = 1 hour of walking at an average pace**

Sekundärprävention

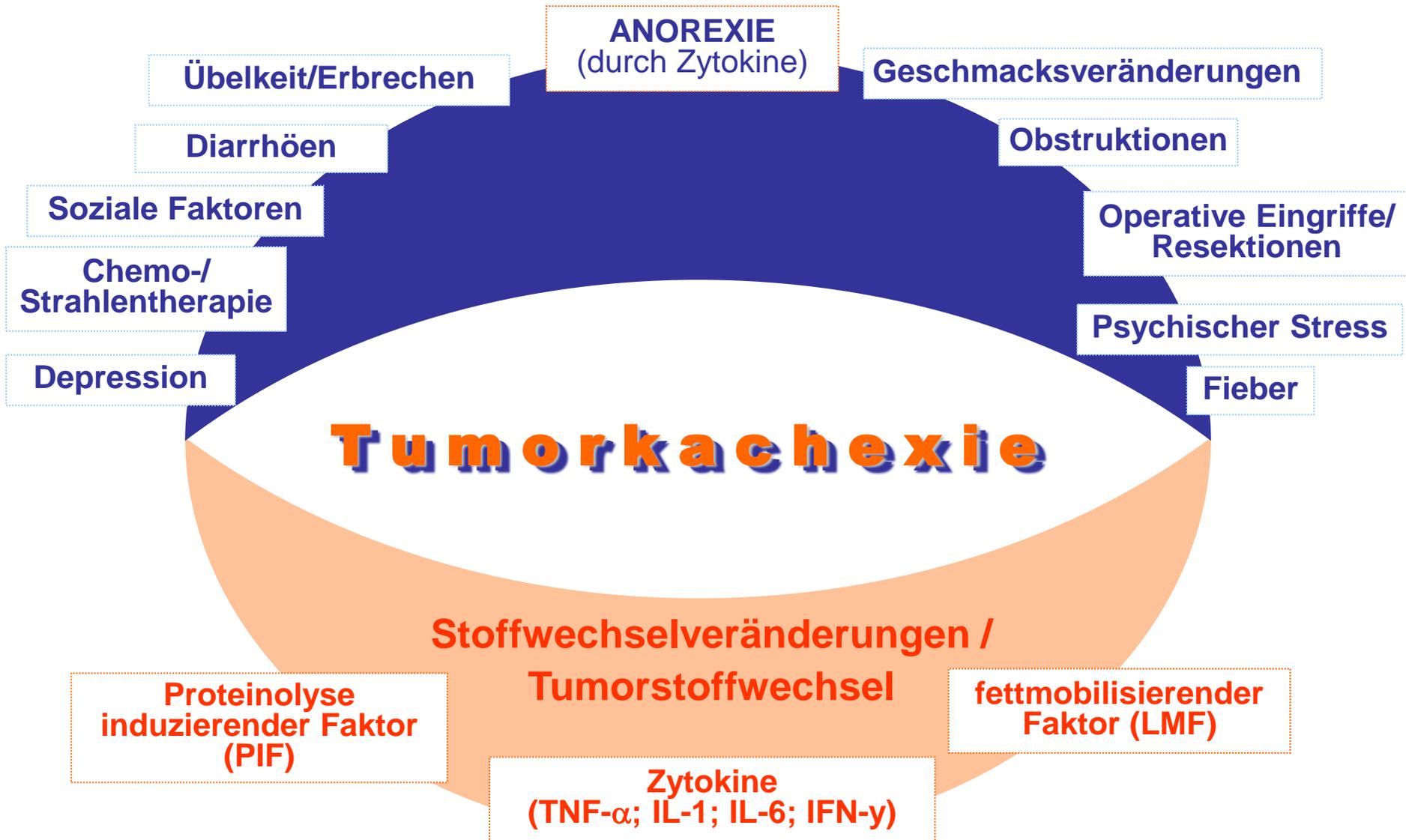
Cancer Specific Mortality in Relation to Physical Activity

HR	Total MET / week				p
	<2.8	2.8-7.9	8-20.9	>21	
Overall Survival	Ref	0.63	0.51	0.44	0.001
Death from Cancer	Ref	0.65	0.59	0.51	0.05

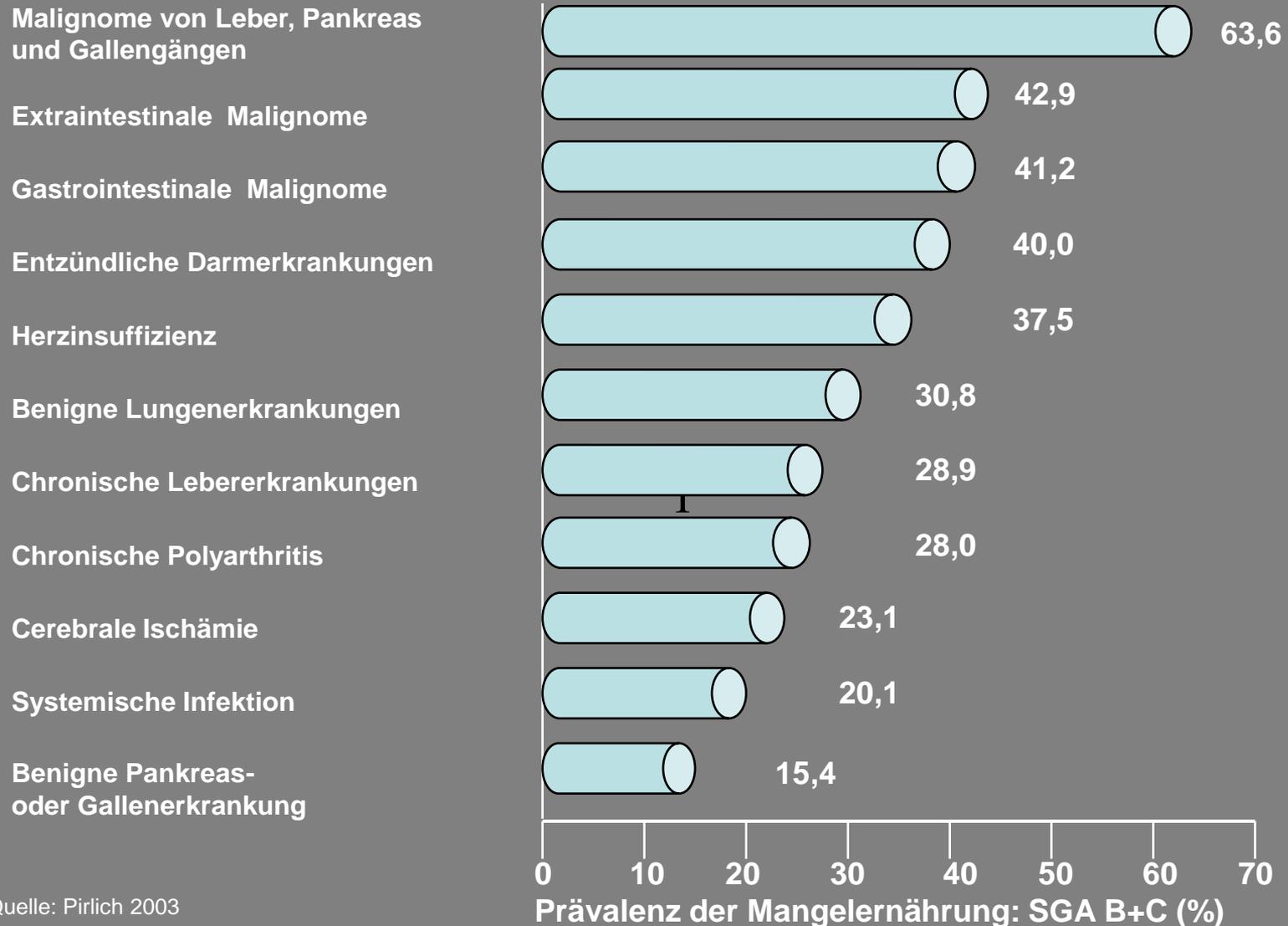
Warum nehmen Krebspatienten häufig ab?



Ursachen der Tumorkachexie



Ernährungsstörung bei verschiedenen Diagnosen



Quelle: Pirlich 2003

Hungerstoffwechsel / Tumorkachexie

	Hunger	Kachexie
Körpergewicht	↓	↔ / ↓
Körperzellmasse / Muskelmasse	↓	↓↓↓
Körperfettmasse	↓↓↓	↓↓
Kalorienaufnahme	↓↓↓	↓
Gesamtenergieumsatz	↓↓	↓↑
Ruheenergieumsatz	↓↓↓	↑
Proteinsynthese	↓↓↓	↓↑
Proteinabbau	↓↓↓	↑↑↑
Serum - Insulin	↓↓↓	↑↑↑
Serum - Kortisol	↔	↑↑

Ernährungsprobleme

Appetitlosigkeit

„ ... das geht nicht an mich ran.“

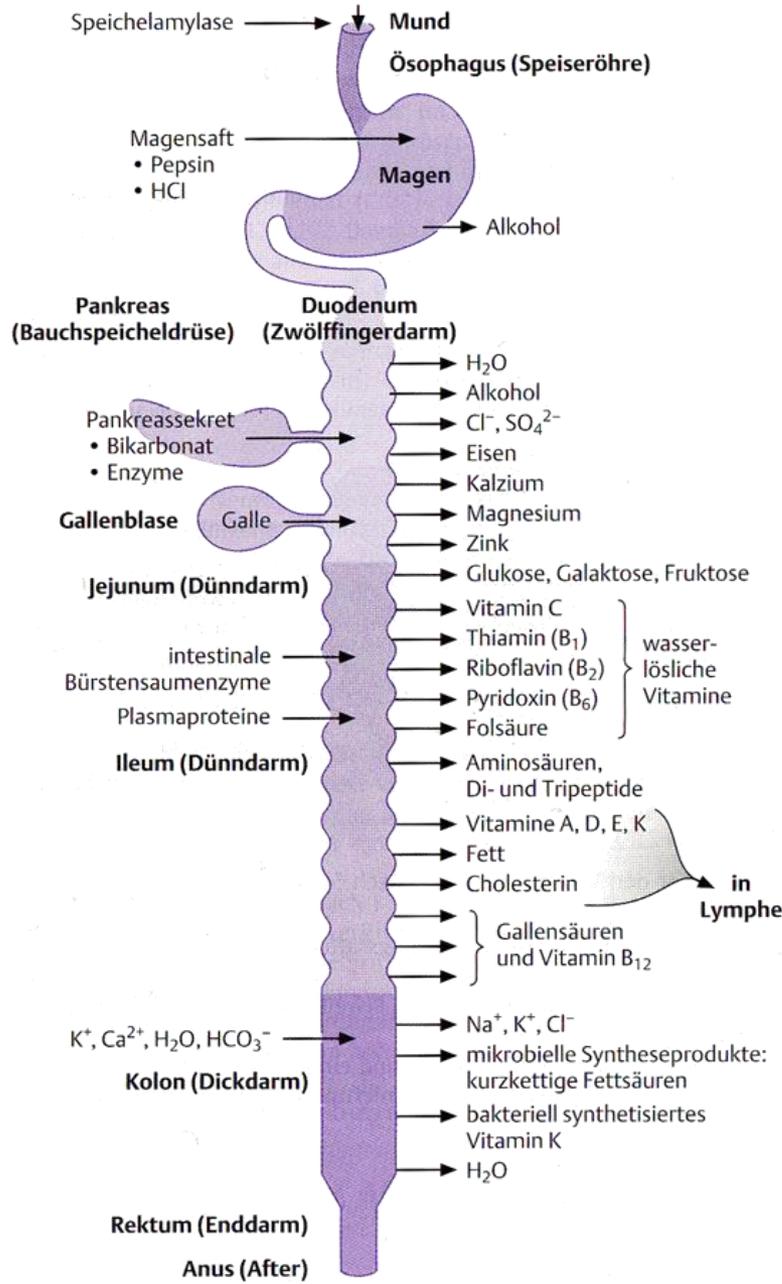
- „Alles was gut rutscht“
- mindestens 5 Mahlzeiten/Tag
- Nicht auf den „Appetit“ warten.
- Starke Gerüche vermeiden.
- Essensangebote JA / **Druck NEIN!**

Möglichkeiten der Ernährungstherapie

Ziele:

- Ernährungsprobleme verhindern/ vermeiden
- Die Krankheitsentität einbeziehen
- Patientenwünsche berücksichtigen
- Die Prognose des Patienten beachten
- Den finanziellen Aufwand in Relation zum Nutzen setzen
(benefit to risk ratio)

Unser Magen-Darm-Trakt: es passiert überall!!!



Ernährungstherapie

- Orale Optimierung
- Trinkzusatzernährung / Supplemente (Eiweisspulver)
- Enterale Therapie über PEG, PEJ
- Parenterale Ernährung

Was tun bei Gewichtsverlust?

- **Hilfreich:**

- 5-6 kleine Mahlzeiten verteilt über den Tag
- Energiereiche Zwischenmahlzeiten: Pudding, Schokolade, Pralinen, Studentenfutter, fettreiche Milchprodukte, Kuchen
- Kalorienreiche Getränke (Malzbier, Milchgetränke, Limo)
- Ergänzen der Mahlzeiten mit Butter, Sahne, Creme fraiche, Mayonnaise, Soßen
- Wenn vertragen: fettreiche Zubereitungsart: braten, Frittieren, Überbacken mit Käse
- Von Natur aus fettreiche Lebensmittel: Avocado, Nüsse, fetter Fisch, Oliven, Antipasti
- Hochwertige Öle: Rapsöl, Olivenöl



Was tun bei Appetitverlust?

- Machen Sie vor dem Essen einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft
- Schön gedeckter Tisch
- Essen Sie, wenn möglich in Gesellschaft
- Lenken Sie sich mit Radio, Fernsehen oder Zeitung ab
- Bitterstoffe in Tees oder anderen Getränken (Tonic Water)
- Frische Kräuter und Gewürze
- Kleine Portionen auf dem Teller
- Verhinderung von starken Essensgerüchen, kräftiges Lüften
- Kalte Speisen riechen weniger intensiv



Was tun bei Kau-und Schluckbeschwerden?

- **Bevorzugen Sie:**
 - Weiche und cremige Speisen
 - Kühle Speisen und Getränke
 - Avocados
 - Gedünstetes Obst und Gemüse, Babygläschen
 - Rührei und Omlett
 - Milch, Joghurt oder Buttermilch (Gefahr der Schleimbildung)
- **Meiden Sie:**
 - Hartes Brot, Knäckebrötchen
 - Rohes Obst und Gemüse
 - Scharfe Gewürze
 - Sauer Lebensmittel: Zitrusfrüchte, Kiwis, Tomaten
 - Sehr heiße Getränke und Speisen,
 - Alkohol



Was tun bei trockenem Mund?

- **Trinken:**
 - Häufig kleine Schlucken Wasser oder ungesüßten Tee
 - Keine säurehaltigen Getränke (unverdünnter Fruchtsaft)
- **Bevorzugte Speisen/Getränke:**
 - Saftschorle (häufig besser zu trinken als reines Wasser)
 - Getränke bei Zimmertemperatur
 - Reifes, saftiges und mildes Obst
 - Leicht getoastetes Brot, warm mit Butter (Anregung Speichelfluss)
- **Sonstiges:**
 - Gute Zahnhygiene
 - Künstlicher Speichel



Was tun bei Übelkeit und Erbrechen?

- **Grundregeln:**
 - Langsames Kauen und trinken
 - Vor dem Aufstehen trockenes Brot
 - Sehr kleine Mahlzeiten
 - Warme (nicht heisse !) Brühe
 - Leicht verdauliche Kost, gedünstet
 - Weiche Speisen (ggf. mit Sahne)
 - Bitteres Gemüse z.B. Chicoree, Endivien, Radicchio
 - Haferschleim
- **Verzichten auf:**
 - Blähendes insbesondere Kohlsorten, Zwiebelgewächse, Hülsenfrüchte
 - Stark gewürzte Speisen
 - Fettiges Fleisch, Fette Wurstwaren
 - Stark riechende Lebensmittel
 - Scharf gebratenes
- **Sonstiges:**
 - Lockere Kleidung, Kopf hochlagern, Ingwer



Was tun bei Völlegefühl?

- **Grundregeln:**
 - Warme Wickel oder Wärmeflasche
 - Spaziergang nach dem Essen
 - Fenchel oder Fenchel-Kümmel-Anis Tee
 - Häufig kleine Mahlzeiten
 - Gut Kauen
- **Bei Sodbrennen / saurem Aufstoßen:**
 - Viele kleine Mahlzeiten
 - Nicht trinken zum Essen
 - Nicht nach den Mahlzeiten hinlegen
 - Oberkörper beim Schlafen hochgelagert
 - Dünsten oder dämpfen der Speisen, kein braten
 - Immer etwas trockenes Brot essen, damit der Magen nie leer ist



Was tun bei Verstopfung?

- **Hilfreich:**
 - Ausreichend Trinken (Mineralwasser, Säfte, Kräuter, Früchtetee)
 - Regelmäßige körperliche Aktivität
 - Reichlich Ballaststoffe: Vollkornprodukte, Trockenobst, Nüsse
 - Gesäuerte Milchprodukte (Milchsäurebakterien)
 - Flohsamenschalen, Leinsamen, Pflaumen und Sauerkrautsaft
 - Bauchmassage: rechte Leiste kreisförmig aufsteigend und bis zur linken Leiste)
- **Meiden:**
 - Schwarztee, Kakao
 - Rotwein
 - Bananen, Heidelbeeren, geriebener Apfel



Vitamine

Vitamin D:

- Cholecalciferol (Vit. D3):
enthalten in Seefisch (Makrele,
Hering,..),
Lebertran, Ei- und Milchprodukten
- Ergocalciferol (Vit. D2):
enthalten in Pilzen und Avocados

Vitamin D

- Der tägliche Bedarf ist altersabhängig
- Bei Hormonentzug, z. B. Prostatakrebs, Brustkrebs vermehrte Osteoporose
- Gute Blutspiegel reduzieren die Wahrscheinlichkeit an Kolonkarzinom zu erkranken
- Bei Brust- und Prostatakarzinom scheint sich die Datenlage zu bestätigen

Quellen:

Tang BM, Eslick GD, Nowson C, Smith C, Bensoussan A: Use of calcium or calcium with vitamin D supplementation to prevent fractures and bone loss in people aged 50 years and older: a meta-analysis. *Lancet* 370;657-666(2007).

Rastelli AL, Taylor ME, Gao F, Armamento-Villareal R, Jamalabadi-Majidi S, Napoli N, Ellis MJ: Vitamin D and aromatase inhibitor-induced musculoskeletal symptoms (AIMSS): a phase II, double-blind, placebo-controlled randomized trial. *Breast Cancer Res. Treat.* 129;107-116(2011)

Vitamin A und E

Metaanalyse: 68 Studien mit insgesamt 230.000 Probanden

Antioxidantien: Beta-Carotine, Vitamin A,C,E und Selen

= in der Studiengruppe höhere allgemeine Sterblichkeit

Vitamin E

- SELECT-Studie (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial)
- 35.000 gesunde Männer
- Ursprüngliche Studiendauer 7 Jahre
- Abbruch nach 5 Jahren, weil in der Vitamin E-Gruppe signifikant mehr Prostatakrebs
- Zunahme des Diabetesrisikos

Vitamin A

- CARET-Studie
- Einnahme von Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A)
- 29.000 Männer 50-69 Jahre
- Anstieg der Lungenkrebs-Inzidenz um 18%

Vitamin C

Phase I-Studie

Fortgeschrittenes Pancreaskarzinom, 40 Patienten

Gemcitabine, Erlotinib, i.v.-Vitamin C

- (dreimal wöchentlich 50g/75g/100g) über 8 Wochen
- 3 Patienten progredient, 9 regredient, 30 stabil
- Studienziel Sicherheit und Verträglichkeit der Behandlung

Selen

- Zusätzliche Gabe von Na-Selenit kann unter einer Chemo- und Strahlentherapie gegeben werden
- 300 µg/ Tag wenn Selenmangel nachgewiesen
- In experimentellen Studien Verstärkung der Wirksamkeit
- Verbesserung der Lebensqualität unter Chemo- und Strahlentherapie



Laetrile (Vitamin B-17)

Das synthetisch hergestellte Heilmittel Laetrile ist chemisch verwandt mit Amygdalin (auch Vitamin B-17 genannt), einem natürlichen Bestandteil aus den Kernen von Aprikosen, Mandeln und anderen Früchten. Laut Fürsprecher wird Laetrile angewendet, um Krebserkrankungen zu therapieren, Rezidive zu verhindern, eine Chemotherapie verträglicher zu machen und Vitaminmangel auszugleichen. Derzeit verfügbare klinische Daten lassen keinen Rückschluss auf eine Wirksamkeit von Laetrile zur Vorbeugung oder Therapie von Krebs zu.



Bewertung und Empfehlung:

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keinen Beleg für die Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von Laetrile bei der Behandlung und Vorbeugung von Krebserkrankungen. Eine Anwendung kann daher, insbesondere auch wegen möglicher gesundheitsgefährdender Nebenwirkungen (Blausäure-Vergiftungen), nicht empfohlen werden.

- Startseite
- Hinweis
- Stichwortverzeichnis
- Grundlagen medizinischer Maßnahmen in der Krebstherapie
- Unseriöse Praktiken erkennen
- Wirksamkeitsgeprüfte Maßnahmen
- Linderung von Nebenwirkungen
- Nicht hinreichend wirksamkeitsgeprüfte Maßnahmen
- Bedenkliche Maßnahmen**
 - Analyse freier Radikale
 - Antikrebs-Ernährung
 - BioBran MGN-3
 - Bioelektrische Krebstherapie
 - Bioresonanz
 - Cellagon
 - Coenzym Q10
 - Colon-Hydro-Therapie
 - Dr. Rath Zellulärmedizin
 - Dunkelfeldmikroskopie
 - Optischer Erythrozytentest (OET)
 - Fiebertherapie
 - Funktionstest für 'Natürliche Killerzellen'
 - Immundiagnostik
 - Imusan
 - Juice Plus
 - Kombucha
 - Laetrile (Vitamin B-17)**
 - Murdensia

Nutraceuticals

= Wortschöpfung aus dem Englischen



Nutrition: Ernährung



Pharmaceutical: Medikament

Nutraceuticals

Kurkumin: aus dem Gelbwurz
wird als Gewürz benutzt

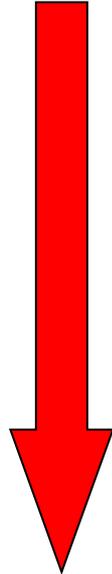
In Studien Einfluß auf:



- Resistenz gegen Apoptose
- Angiogenese
- Gewebeinvasion und Metastasierung
- nicht-kontrolliertes proliferatives Potential
- inflammatorische Mikroumgebung

Nutraceuticals

Resveratrol (Weinbeeren, Wein)

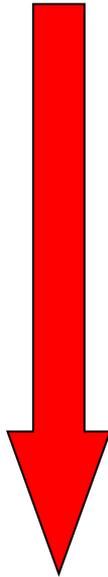


In Studien Einfluß auf:

- Resistenz gegen Apoptose
- Verstärkte Angiogenese
- Gewebeinvasion und Metastastierung
- nicht kontrolliertes proliferatives Potential

Nutraceuticals

Sulforaphan (Brokkoli)



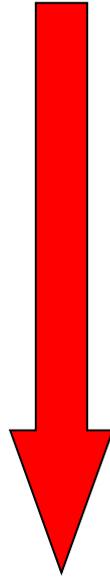
In Studien Einfluß auf:

- Resistenz gegen Apoptose
- Verstärkte Angiogenese
- Gewebeinvasion und Metastastierung
- nicht kontrolliertes proliferatives Potential

Nutraceuticals

Epigallocatechin-3-Gallat (Grünteel)

In Studien Einfluß auf:



- Resistenz gegen Apoptose
- Verstärkte Angiogenese
- Gewebeinvasion und Metastastierung
- nicht kontrolliertes proliferatives

Nutraceuticals

Aber:

Die Ergebnisse stammen überwiegend aus in vitro und tierexperimentellen Untersuchungen

Es gibt bisher nur Hinweise, dass das Risiko einen bestimmten Tumor zu bekommen durch die vermehrte Aufnahme dieser Substanzen reduziert werden kann

Sicher kein Vergleich in Bezug auf die Risikoreduktion durch Änderung der Lebensgewohnheiten!!!

PRIO-Gruppe Wiesbaden

Partner

- Klinik für Gynäkologie am St. Josefs Hospital
- Psychosoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden
- Strahlentherapie am St. Josefs Hospital
- Klinik für Palliativmedizin am St. Josefs Hospital
- Praxis für Hämatologie und Onkologie am Medicum
- Psychoonkologin der Praxis Frau Dittmann

Ziel

Beratung und Betreuung zu den Themen:

- Ernährung
- Bewegung
- Komplementärtherapie
- Psychoonkologie



**PRIO
WIESBADEN**

Begleitende Therapieangebote
für Krebspatientinnen
und -patienten

**Info-Veranstaltung:
BEWEGUNGS-PROJEKTE
23.07.2014, 17.00 Uhr
im St. Josefs-Hospital, 7.OG**

 HESSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



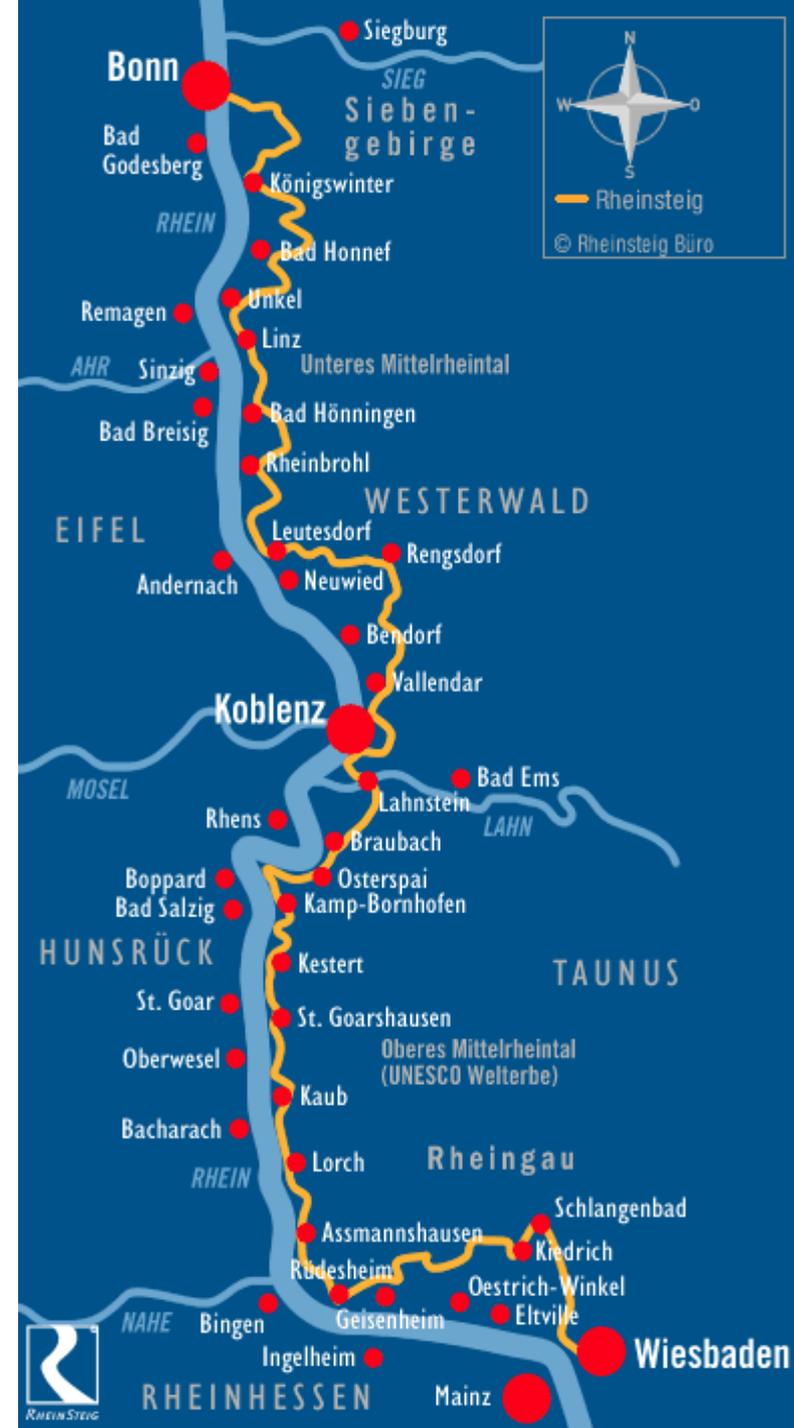
Veranstalter/ Kooperation:
St. Josefs-Hospital Wiesbaden Frauenklinik
Gemeinschaftspraxis Heringer/ Klein/ Wittmann im medicum

Der Rheinsteig

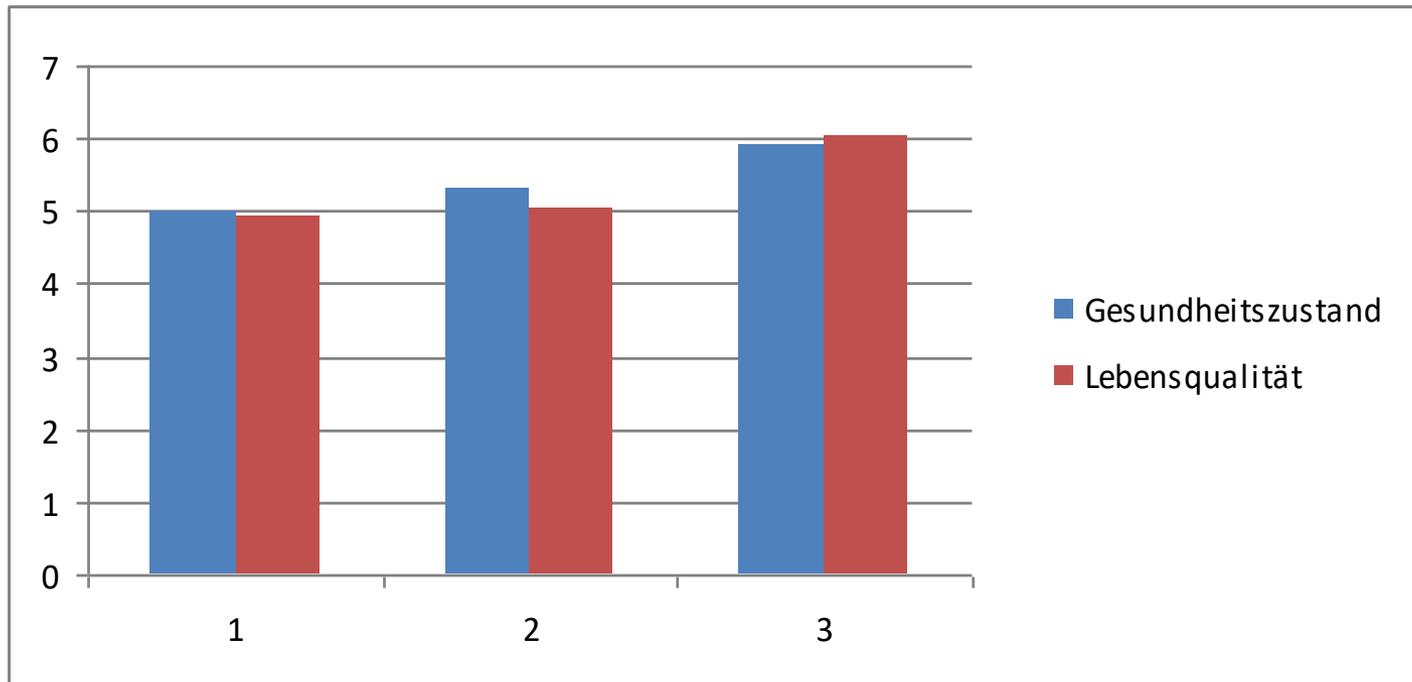
Gemeinsam unterwegs
Natur aktiv erleben

320 km Länge

Von Bonn nach Wiesbaden



Gemeinsam unterwegs – Natur aktiv erleben



1. Vier Wochen vor der Wanderreise
2. Beginn der Wanderreise
3. Ende der Wanderreise

Gemeinsam unterwegs

Natur aktiv erleben

4. Wanderprojekt 2015/ Lana Südtirol



Winterprojekt Waidring





Skiwoche Waidring / Kitzbühler Alpen



Walking-Gruppe Wiesbaden



Sportgruppe der Prostata-Selbsthilfe Wiesbaden





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit