

Erleichtert Kurzzeitfasten die Chemo?

Studie in der Onkologie UnterEms für Brust-, Darm und Lungenkrebs-Patienten

Von Antje Jansen

■ **Leer** Seit Herbst vergangenen Jahres betreibt die Onkologie UnterEms, Annenstraße in Leer, eine Machbarkeitsstudie zum Kurzzeitfasten während der Chemotherapie (der SR berichtete). Oecotrophologin Alexandra Esders und die wissenschaftliche Mitarbeiterin Lisa Henken, die die Studie gemeinsam aufgebaut haben, erklären, wie ernährungstherapeutische Beratung mit strukturiertem Ernährungsplan an den Tagen der Chemotherapie abläuft und welche Effekte es hat. „Mammakarzinom-, Lungen- und Kolon-Patienten (Brustkrebs und Darmkrebs), die an der Studie teilnehmen, dürfen 36 Stunden vor und 24 Stunden nach der Chemotherapie 500 Kalorien in Form von Flüssigkeit zu sich nehmen“, erklärt Alexandra Esders. Immer mehr Studien weisen auf positive Nebeneffekte hin: „Erstens wird die Chemo besser vertragen. Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen treten weniger intensiv bis gar nicht auf. Zweitens kann die Chemo so besser wirken. Durch die reduzierte Energiezufuhr gehen die gesunden Zellen in eine Art „Winterschlaf“ über, die Tumorzellen aber nicht. Sie sind auf Wachstum programmiert und saugen sozusagen alles auf, was sie bekommen können. So werden die guten Zellen



Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig.

Foto: Pixabay

geschützt und die Krebszellen angegriffen.“ Wichtig sei die ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da es ansonsten vermehrt zu Schwindel und Kopfschmerzen kommen kann. Esders: „Diese Nebenwirkungen können zwar aufgrund der Chemotherapie grundsätzlich auftreten, aber dann nicht so ausgeprägt, wie unter Flüssigkeitsmangel.“ „Viele Patienten möchten zusätzlich zur Therapie selber etwas für ihre Gesundheit tun“, weiß Lisa Henken, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Onkologie UnterEms und

Studentin der „Angewandten Naturwissenschaften“ an der Fachhochschule in Emden. Sobald die Studie abgeschlossen ist, möchte sie ihre Masterarbeit darüber schreiben. Die Studie sei besonders für Neupatienten interessant. Ebenso, wie die Ernährungsberatung. Esders: „Neupatienten mit Brust-, Lungen- oder Darmkrebs, die in die Einschluss-Kriterien der Studie passen, bekommen einen Termin bei mir. Dabei mache ich mir zunächst ein Bild vom Gesamtzustand. Die Handkraftmessung und die

Messung des Oberarmumfangs sind ebenso wichtig, wie die Bio-Impedanz-Messung. Mit Hilfe eines leichten Strom-Impulses, der durch den Körper läuft, werden dabei die Anteile an Fettgewebe, Wasser und Muskeln bestimmt.“ Für die Studie sei es wichtig, dass der Body Mass Index (BMI) nicht unter 20 liege und die Person in den letzten drei Monaten nicht mehr als fünf Kilo Gewicht verloren hat, so die Oecotrophologin. „Während der 60-stündigen Fastenphasen nehmen die Patienten Brühe, Fastentees,

Wasser und bei Bedarf etwas Saftschorle zu sich. Wir wollen im Rahmen unserer Studie ergründen, ob sich diese Methode in den Alltag der Patienten integrieren lässt. Gerade für eine Mutter, die für ihre Familie die Mahlzeiten zubereitet und mit am Tisch sitzt, während alle anderen essen, nur sie nicht, ist die Situation mit Sicherheit oft nicht einfach.“ Wichtig sei, dass die Betroffenen jederzeit einen Ansprechpartner in der Onkologie UnterEms haben. „Sie werden bei uns gut betreut und nicht mit ihrer Krankheit allein gelassen“, betont Henken. Stellt jemand fest, dass der strukturierte Ernährungsplan nicht eingehalten werden kann, besteht die Möglichkeit, diesen anzupassen oder die Studie zu beenden. Sieben Tage nach dem Fasten füllt jeder Teilnehmer einen Fragebogen aus, in dem er angibt, wie er sich vor, während und nach der Chemotherapie gefühlt hat und ob sie ihm besser bekommen ist. „Bei der Auswertung der Fragebögen unterstützt uns ein wissenschaftliches Institut.“ Auch wenn die Behandlung erfolgreich abgeschlossen ist, geht es in der Nachsorge nicht nur darum, ein mögliches Rezidiv (erneutes Auftreten des Krebses) frühzeitig zu erkennen, sondern auch darum, Gesundheit und Lebensqualität zu fördern. Hier lassen sich die Möglichkeiten einer opti-

malen Ernährung nutzen, um ihren Körper im Kampf gegen ein Wiederaufflammen des Krebses zu unterstützen. Alexandra Esders erteilt dazu gerne nähere Informationen per E-Mail an a.esders@onkologie-ue.de und unter Telefon 0491-987910.

www.onkologie-ue.de

Zur Sache

Um an der Studie teilnehmen zu können, müssen die Patienten einige Kriterien erfüllen:

- In die Studie werden Mammakarzinom-Patienten (Brustkrebs), Kolon-Patienten (Darmkrebs) und Lungenkrebs-Patienten aufgenommen, die Neupatienten der Onkologie UnterEms sind.
- Der Body Mass Index (BMI) darf nicht unter 20 liegen.
- In den letzten drei Monaten darf der Patient nicht mehr als fünf Kilo Gewicht verloren haben.
- Der Patient sollte sich in einem guten Allgemeinzustand befinden.
- Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

Kontakt

Onkologie UnterEms
Annenstraße 11 in Leer
Zweites Obergeschoss
Telefon 0491-9879-259