

Begleitende Therapien für Patienten mit Tumorerkrankungen

Ernährung, Bewegung, Naturheilkunde und Nahrungsergänzungsmittel – was ist sinnvoll?

Prof. Dr. Jutta Hübner, Professur für Integrative Onkologie, Universitätsklinikum Jena, Klinik für Innere Medizin II, E-Mail jutta.huebner@med.uni-jena.de

Im Zuge der zunehmenden Patientenautonomie sowie des Patienten-Empowerments¹ stellen sich Krebspatienten häufig die Frage, was sie im Rahmen der Erkrankung und Therapie für sich selbst tun können, sodass sie gut auf die Behandlung ansprechen und die Nebenwirkungen gemildert werden. Diese Frage nach begleitenden Therapien ist mit den behandelnden Onkologen zu besprechen, da Nebenwirkungen der begleitenden Therapie und Wechselwirkungen mit den eingesetzten Krebsmedikamenten nicht ausgeschlossen werden können. Dabei kann die begleitende Therapie die Wirkung der Krebsmedikamente sowohl schwächen als auch verstärken. Im ersten Fall ist die Wirkung der Medikation gegen den Krebs unzureichend, im zweiten Fall kann die Wirkung so stark sein, dass sich die Nebenwirkungen deutlich verschlimmern. Beide Effekte sind während einer Krebstherapie nicht erwünscht.

Versprechen ist nicht seriös, da sich die einzelnen Krebserkrankungen bei den verschiedenen Patienten unterscheiden und die Verträglichkeit einer Therapie abhängig ist von eventuell vorliegenden anderen Erkrankungen. Somit bezahlen die Patienten für eine Medizin, die nicht sicher hilft und eventuell schadet.

Im Vergleich hierzu ist die **komplementäre Medizin** mit der Schulmedizin abgestimmt und **unterstützt** diese. Ihr Ziel ist, Nebenwirkungen der Krebstherapie zu mildern und den Patienten bei der Therapie zu unterstützen. Die entsprechenden Maßnahmen, deren Anwendung und Wirksamkeit bei bestimmten Symptomen sind in der „S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“ aufgeführt. Diese ist zu finden auf der Internetseite des Leitlinienprogramms Onkologie. Nähere Angaben finden sich auf den Seiten 3 und 4.

Komplementärmedizin versus Alternative Medizin

Im Kontext der begleitenden Therapie fallen oftmals die Begriffe der „Alternativen Medizin“ und der „Komplementärmedizin“.

Die **Alternative Medizin** gibt vor, mit Medikamenten oder Methoden, wie z.B. einer Krebsdiät, die die schulmedizinische Therapie **ersetzen**, alle Krebspatienten - unabhängig von weiteren Erkrankungen, Geschlecht, Alter und möglichen Nebenwirkungen - heilen zu können. Dieses

Bewegung und Ernährung

Der Schwerpunkt der begleitenden Medizin bei einer Krebstherapie liegt in den Bereichen „Bewegung“ und „Ernährung“.

Unter **Bewegung** bzw. **Sport** werden alle Maßnahmen verstanden, die von den Patienten ohne körperliche und mentale Überlastung durchgeführt werden können und Spaß machen. Hierunter fallen auch das Spaziergehen, die Arbeit im Garten, im Haushalt (bei entsprechender körperlicher Beanspruchung, wie z.B. Fenster-

¹ Prozess der Befähigung und Stärkung von Menschen, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zur Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung der eigenen Gesundheit zu fällen, mit einer Krankheits-

situation umzugehen und diese aus Eigenkraft oder mit externer Hilfe zu bewältigen

putzen), das Radfahren und Laufen. Zu unterscheiden sind dabei das Krafttraining zur Stärkung der Muskeln, das Ausdauertraining sowie die Stärkung von Geschicklichkeit und Beweglichkeit u.a. zur Vorbeugung gegen Stürze. Angestrebt wird, im Verlauf der Krebstherapie die Bewegungsmaßnahmen zeitlich und bezüglich der Beanspruchung zu verstärken. Bewegung kann Therapienebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen mildern und gegen Muskel- und Gelenksbeschwerden, Verstopfung sowie Erschöpfung (Fatigue) helfen.

Aufgrund der Krankheit und Therapie ist der Nährstoffbedarf von Krebserkrankten groß. Um diesen zu decken, empfiehlt sich eine **ausgewogene Ernährung**. Diese beinhaltet sowohl Makro- als auch Mikronährstoffe. Zu den Makronährstoffen zählen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, zu den Mikronährstoffen Vitamine und Spurenelemente. Während einer Krebstherapie ist ein Gewichtsverlust zu vermeiden. Es empfiehlt sich, häufig kleine Mahlzeiten einzunehmen.

Die Kohlenhydrate stellen den größten Teil der benötigten Kalorien. Eine übermäßige Zuckeraufnahme sollte vermieden werden; jedoch spricht nichts dagegen, hin und wieder auch mal ein Stück Kuchen oder eine Süßigkeit zu essen.

Bei den Fetten sollten pflanzliche Fette bevorzugt werden. Zu denken ist insbesondere an Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch vorkommen. Sie können bei Tastempfindungsstörungen an Händen und Füßen (Polyneuropathie) sowie bei Fatigue und Muskelmasseverlust helfen.

Fleisch und Milch an sich stellen kein Problem dar, da sie essenzielle Aminosäuren beinhalten, die vom Körper benötigt werden. Jedoch bestimmen die Verarbeitungsform und der teilweise hohe Fettgehalt den Wert der fleisch- und milchhaltigen Nahrungsmittel.

Im Vergleich zu einer ausgewogenen Ernährung bietet eine vegetarische und vegane Ernährungsweise während einer Krebstherapie keine Vorteile; die Behandlung wird nicht positiv beeinflusst. Vielmehr kann es zu Mangelerscheinungen bezüglich der Eiweiße, aber auch zu Vitamin B12- und Eisenmangel kommen, der ausgeglichen werden muss. In jedem Fall sind die behandelnden Ärzte von einer vegetarischen oder veganen Ernährung zu informieren, sodass eine gegebenenfalls auftretende Anämie korrekt eingeordnet werden kann.

Ausdrücklich hinzuweisen ist darauf, dass **Krebs nicht ausgehungert werden kann!** Zwar benötigen Krebszellen viel Zucker; dies trifft aber auch auf alle übrigen Körperzellen zu. Entsprechend führt ein massiver Nahrungsvorzicht zu einem gravierenden Abbau der Körpermasse und schlimmstenfalls zum Tod.

Einfache Hilfsmittel während einer Krebstherapie

Neben schulmedizinischen Medikamenten können ergänzende Maßnahmen zur Behandlung der Nebenwirkungen einer Krebstherapie zum Einsatz kommen. Diese sind im Folgenden aufgeführt.

• Übelkeit und Erbrechen

- Ingwer
 - gekühltes Ingwerwasser mit Honig oder Zitrone
 - sehr anregende Wirkung und gegebenenfalls Auslösung von Schlafstörungen
 - ob Ingwer zu dem Übelkeitsmedikament Aprepitant (Emend®) passt, ist unklar, Patienten sollten es vorsichtig probieren und den Ingwer wieder weglassen, wenn die Übelkeit eher schlechter wird
- Bewegung
- Entspannungsverfahren
- Akupunktur / Akupressur / Laser-Akupunktur

• Mundschleimhautentzündung

- Mundhygiene durch vielfaches Spülen am Tag
 - bei Spülen mit Medikamenten deren Anwendungsvorschriften beachten
 - Pfefferminztee
 - Salbeitee (kann Mundtrockenheit auslösen)
 - Kamillentee (kann Mundtrockenheit auslösen)
 - flüssiger Honig (für die Mundschleimhaut aggressiver Manuka-Honig sollte nicht verwendet werden)

- **Durchfall**
 - Probiotika (vorsichtige Nutzung bei Patienten mit durch die Behandlung stark beeinträchtigtem Immunsystem)
 - Joghurt, Kefir, Buttermilch
 - gekochte Möhren
 - geriebener Apfel
 - Banane
 - alles, was erfahrungsgemäß bei dem Betroffenen eine Verstopfung hervorruft
 - **Nicht verwenden: Heilerde** (sie mindert die Wirksamkeit von Krebsmedikamenten, die über den Magen-Darm oder die Vene verabreicht werden, da sie diese bindet und über den Darm aus dem Körper leitet.)

- **Verstopfung**
 - geriebener Apfel
 - Ballaststoffe mit viel Flüssigkeit
 - Bewegung
 - Abkömmlinge der Milchzuckerpräparate, wie z.B. Macrogol/Movicol® (sie verursachen weniger Blähungen)

- **Muskel- und Gelenkbeschwerden**
 - Bewegung
 - Gymnastik, die alle Gelenke betrifft, v.a. bei Schwierigkeiten, morgens das Bett zu verlassen
 - Wärme
 - Vitamin D bei Mangel (Kontrolle des Vitamin D-Spiegels; der untere Normal-Wert liegt bei 30 ng / ml)
 - eventuell Enzympräparate (am besten ein Monopräparat aus Bromelain; relativ teuer)

- **Fatigue**
 - Bewegung
 - Training
 - Omega-3-Fettsäuren
 - Ingwer (s. oben)
 - Koffein und Verwandtes (u.a. Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee)
 - Ginseng (hohe Kosten, da 2.000 mg pro Tag genommen werden müssen)

- **Polyneuropathie**

- Bewegung
- Ergotherapie für das gezielte Training von Händen und Füßen
- Omega-3-Fettsäuren

- **Chemobrain**

- Komplexeres Bewegungstraining (z.B. Tanzen, Yoga, Tai-Chi, Qigong)
- Musikmachen
- Spielen und Rätseln

Zu vermeidende Lebensmittel und Medikamente

Einige Lebensmittel und Arzneimittel sollten bei der Einnahme von Krebsmedikamenten vermieden werden, da es zu Wechselwirkungen mit den Medikamenten kommen kann.

Hierzu zählt die **Grapefruit** (Pampelmuse), deren Bitterstoff Naringin in den Leberstoffwechsel eingreift, ebenso wie das gegen leichte und mittelschwere Depressionen genutzte **Johanniskraut**.

Von der Anwendung von **Mistelpräparaten**, denen eine Wirkung auf das Immunsystem nachgesagt wird, wird bei Patienten mit Blutkrebskrankungen abgeraten, da es sich um Krebskrankungen des Immunsystems handelt und nicht die „falschen“ Zellen stimuliert werden sollen.

Informationen zur Komplementärmedizin

Die zu der Komplementärmedizin zählenden Maßnahmen, deren Anwendung und Wirksamkeit bei bestimmten Symptomen sind in der „S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“ des Leitlinienprogramms Onkologie aufgeführt.

Die S3-Leitlinie ist in der Langversion auf der Internetseite des Leitlinienprogramms Onkologie zu finden unter

Leitlinienprogramm Onkologie → Leitlinien → Komplementärmedizin → Langversion (https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version_1/LL_Komplement%C3%A4r_Langversion_1.1.pdf).

Die Patientenleitlinie befindet sich aktuell noch in der Konsultationsphase. Diese Konsultationsversion ist zu finden auf der Internetseite des Leitlinienprogramms Onkologie unter Leitlinienprogramm Onkologie → Patientenleitlinien → Komplementärmedizin → Konsultationsversion (https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/2021-12-21_PLL_Komplement%C3%A4rmedizin_Konsultationsversion.pdf).

Weitere Informationen, Faktenblätter zur Komplementärmedizin sowie die Broschüre „Ernährung, Bewegung & Naturheilverfahren - Was kann ich selber tun?“ des Hautkrebsnetzwerkes Deutschland e.V. sind im Wissensportal der „Stiftung Perspektiven - Wege für Menschen mit Krebs“ abrufbar. Dieses Portal ist zu finden auf der Internetseite <https://www.stiftung-perspektiven.de/Wissensportal/>.

(Wer keinen Zugang zum Internet hat, kann sich an die DLH-Geschäftsstelle wenden.)