Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München

Was tun bei Gewichtsverlust ?

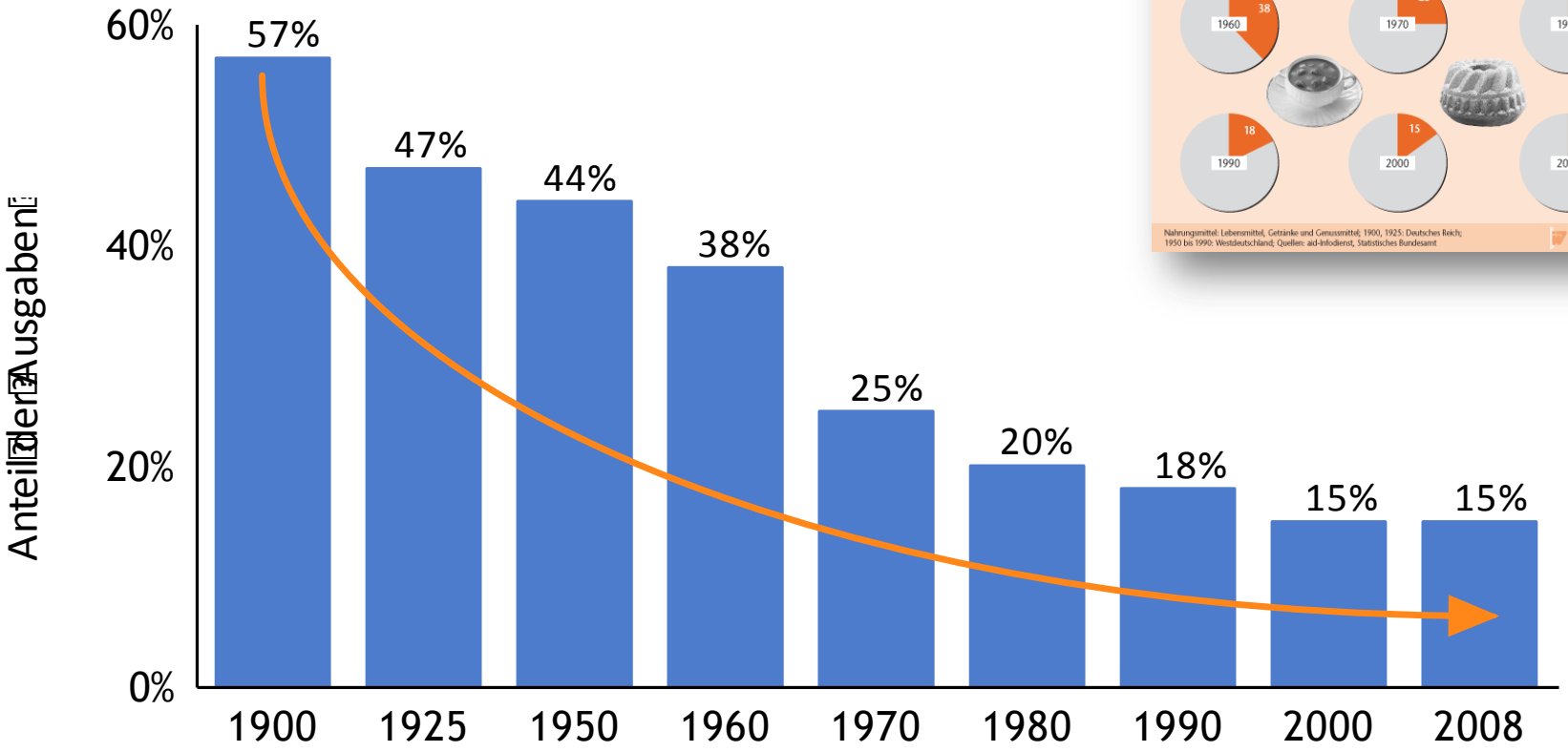
M.E. Martignoni

Patienten-Informationstag Tumorzentrum

28. April 2012

WIE WICHTIG IST ERNÄHRUNG ?

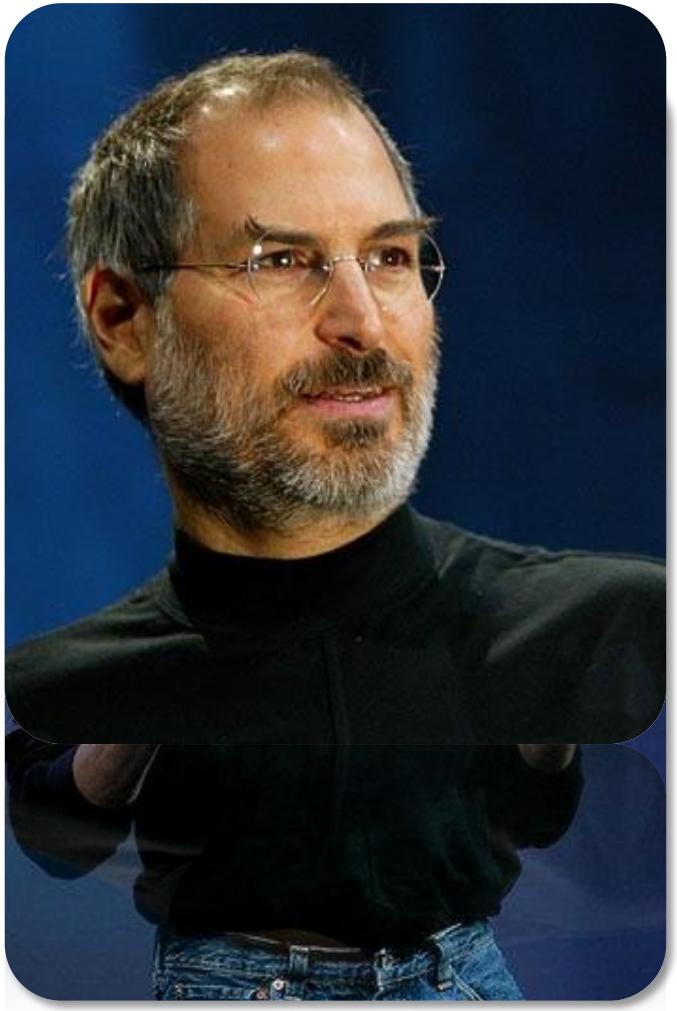
Ausgaben für Ernährung



Quelle: Statistisches Bundesamt 2008

Ernährung bei Erkrankung ?

- Sehr geringes Interesse bei Gesunden
- Das Öl fürs Auto ist wichtiger
- Erst Erkrankung führt zur intensiven Beschäftigung mit dem Thema
- ABER: Durch sehr unterschiedliche Informationen entsteht eine große Verunsicherung bei den Patienten
- Entwicklung einer Kachexie ist eine Gefahr



EINFLUSS GEWICHTSVERLUST ?

ORIGINAL ARTICLE

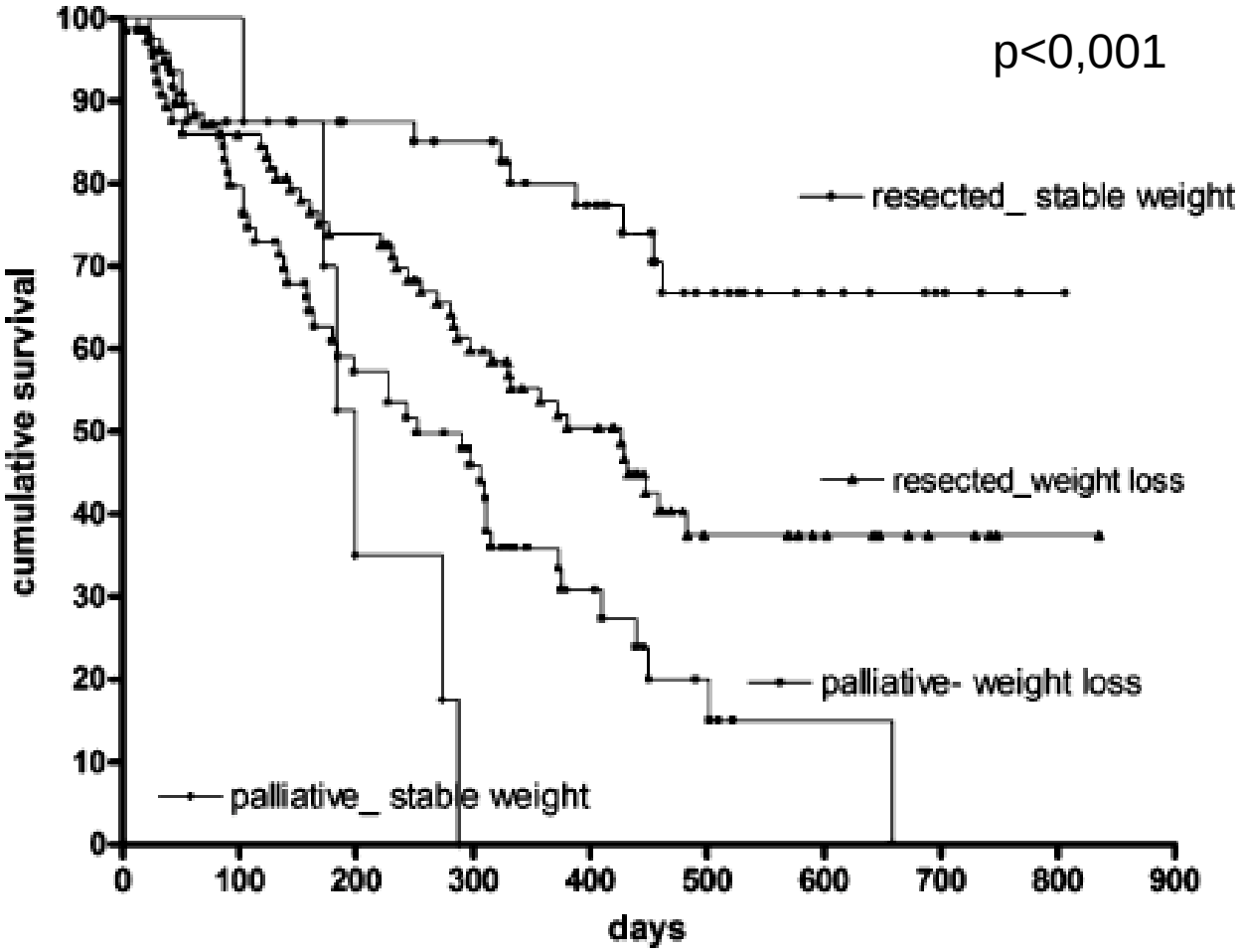
Weight stabilisation is associated with improved survival duration and quality of life in unresectable pancreatic cancer ☆

Wendy Davidson[a,b,*], Susan Ash[a], Sandra Capra[b], Judith Bauer[b,c],
on behalf of the Cancer Cachexia Study Group

Clinical Nutrition 2004, 23; 239-247

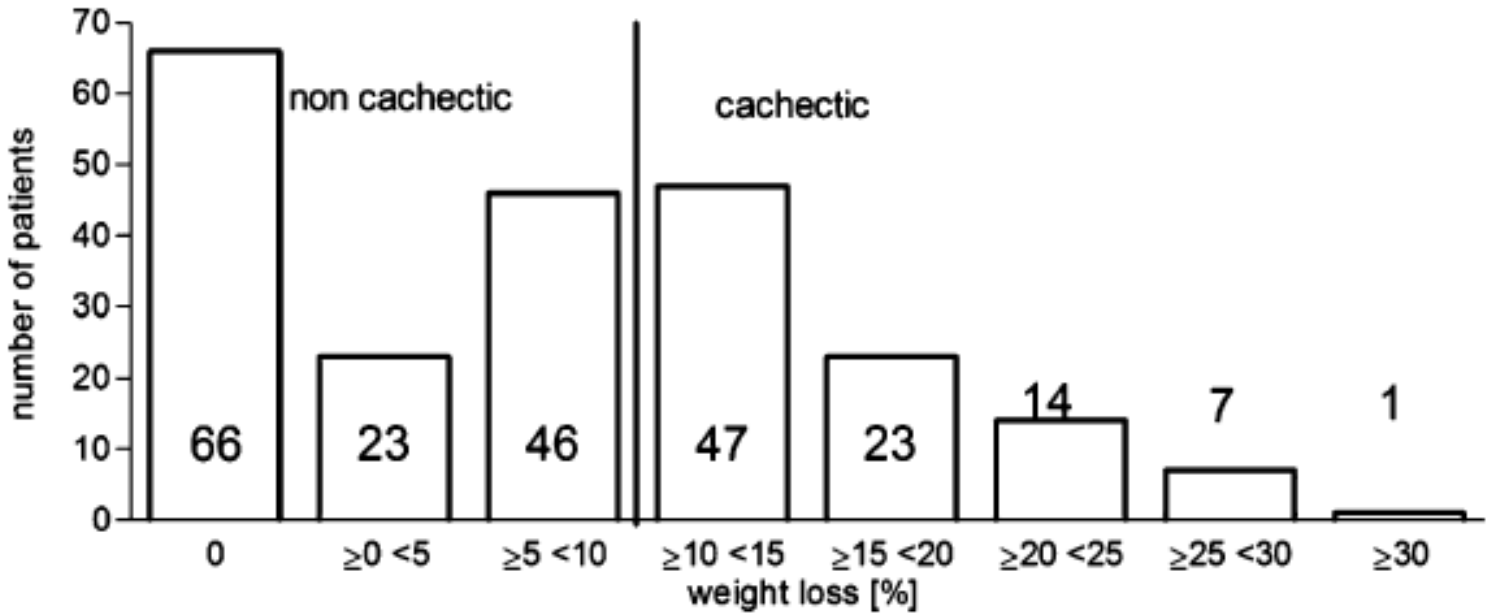
Einfluss Gewichtsverlust

Überleben beim Bauchspeicheldrüsenkrebs



Bachmann et al. J Gastrointest. Surg. 2008

Häufigkeit Gewichtsverlust



40% der Patienten haben bereits im frühen Stadium einen dramatischen Gewichtsverlust

Bachmann et al. J Gastrointest. Surg. 2008

„Kochkurs" für Bauchoperierte

- einmal im Monat
- Patient 3-fach informiert
  - M.E. Martignoni
    - Chirurgie – was ist passiert
  - V. Schusdziarra
    - Ernährungsmed. – was hat das für Folgen
  - A. Schuhbeck
    - Praktische Umsetzung
- Patienten sind begeistert
- Viele neue Sichtweisen
  - 5 wichtige Aspekte

KOCHKURS IN DER PRAXIS

Was sagt der Patient ?

- Tipps der Ärzte zur Ernährung eher allgemein
- Beim Patienten jedoch zentrales Thema

- Beispiele für ärztl. Ernährungs-Tipps:
  - „Bei Gewichtsabnahme - Essen Sie halt mehr“
  - „Ernähren Sie sich gesund“
  - „Vitamine können nicht schaden“
  - „nach einer OP vorsichtig sein mit dem Essen“

BEI GEWICHTSVERLUST - ESSEN SIE HALT MEHR

Gründe
für Gewichtsabnahme nach Magen-OP

- **Aufnahmefähigkeit und Transport der Speise durch Magen–OP verändert**
  - **Speicher-Funktion nicht mehr vorhanden**
- **Kein Hungergefühl**
  - **N. Vagus durchtrennt**
  - **Vergessenes Essen kann nicht mehr aufgeholt werden**

Häufige Mahlzeiten !
6 – 9 mal pro Tag

- **Essen nach der Eieruhr weil kein Hungergefühl**
- **Modulare Zubereitung der Speisen**
  - **Möglichst wenig Aufwand für den Patienten**
  - **Ein Brotaufstrich kann auch als Pasta-Sauce verwendet werden**
- **Hochkalorische Kost**
  - **Gas geben mit Sahne und Öl**
  - **Keine Light Produkte**
  - **Kein Salat – unnötige Füllmenge**

Ernährung für
Bauchoperierte Patienten

- **6 – 9 Mahlzeiten pro Tag**
  - **modular aufgebauter Speiseplan**
  - **Bsp. Brotaufstrich / Suppe / Nudelsoße**
- **Gut ist das was schmeckt**
- **Hohe kalorische Dichte der Lebensmittel**
  - **Lebensmittel zum Gasgeben (ÖL, Sahne etc.)**
    - **Cave: Zuviel nimmt Geschmack**
  - **Salat und Gemüse spielen untergeordnete Rolle**
    - **zu wenig Kalorien**

GESUNDE ERNÄHRUNG ?

Gesunde Ernährung
Kann man sich gesund essen ?

- **Keine gesicherten Beweise für präventive Funktion bestimmter Nahrungsmittel**
  - Große Ernährungs-Studie mit ∽ 50‘000 Frauen
  - 30% weniger Fettverzehr ≙ mediterrane Kost
  - 8 Jahre Beobachtungs-Zeitraum
  - Kein Vorteil bezüglich Auftreten von
    - Herz- / Kreislauferkrankungen oder
    - Darmkrebs
- **=> Ist es dann egal was wir essen ???**

The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial. *JAMA 2006*

Gesunde Ernährung
Die Zubereitung ist der Schlüssel

- **TEMPERATUR**
- **In wenig Öl anbraten**
  - **Öl als Geschacksträger am Schluss zugeben**
  - **Inhaltsstoffe bleiben erhalten und drehen nicht**
- **Wertige Lebensmittel**

- **Ausgewogen und Punktgenau !**

Quelle: Alfons Schuhbeck

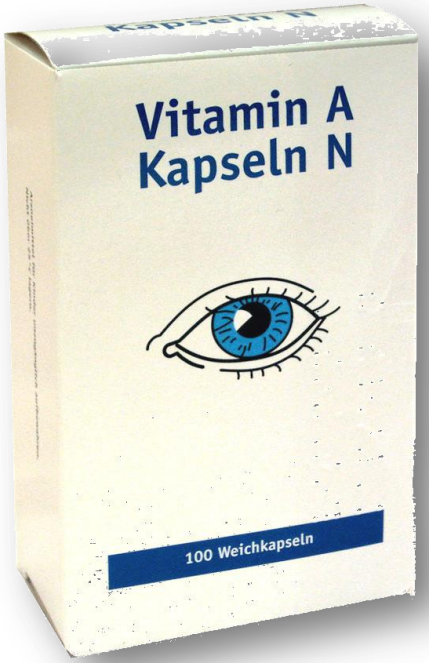
VITAMINE & BALLASTSTOFFE?

Vitamine und Ballaststoffe
Braucht man Vitaminkapseln ?

- **Keine Mangelernährung in Europa**
  - Vitamin-Substitution grundsätzlich NICHT notwendig
  - Ausreichend in der normalen Ernährung
- **D-A-Ch Empfehlungen zum Teil unrealistisch**
  - 40g Ballaststoffe /d ➡ 4 kg Gurken oder 500g Vollkornbrot /d
- **Bei Erkrankungen und OP:**
  - Kontrolle der Ernährungssituation durch den Arzt

Vitamine & Mineralstoffe
kann zuviel auch schaden ?

- **Wasserlösliche Vitamine**
  - B1, B2, B6, B12, Folsäure, Vitamin C, Niacin, Pantothensäure, Biotin
  - Werden mit dem Urin wieder ausgeschieden
  - Jede Kanalratte hat mehr Vitamin C als nötig



- **Fettlösliche Vitamine** (A, D, E, K)
  - **Können in der Leber kumulieren**
  - **Substitution kann gefährlich werden !**
    - Studie mit Vitamin A (β-Caroten) und Lungenkrebs
    - Patienten mit Substitution 17% mehr Todesfälle
    - => Studie ~2 Jahre früher gestoppt !

CARET Studie NEJM 1996, 334, 1150-55

Meine Definition:
Gesunde Ernährung

Pflanzliche und tierische Lebensmittel, die schmecken, satt machen und das Gewicht im Normbereich halten

+

einem realistischen Maß an Bewegung.

...und vernünftig zubereitet !

V. Schusdziarra

NACH EINER OP –

VORSICHTIG MIT DEM ESSEN

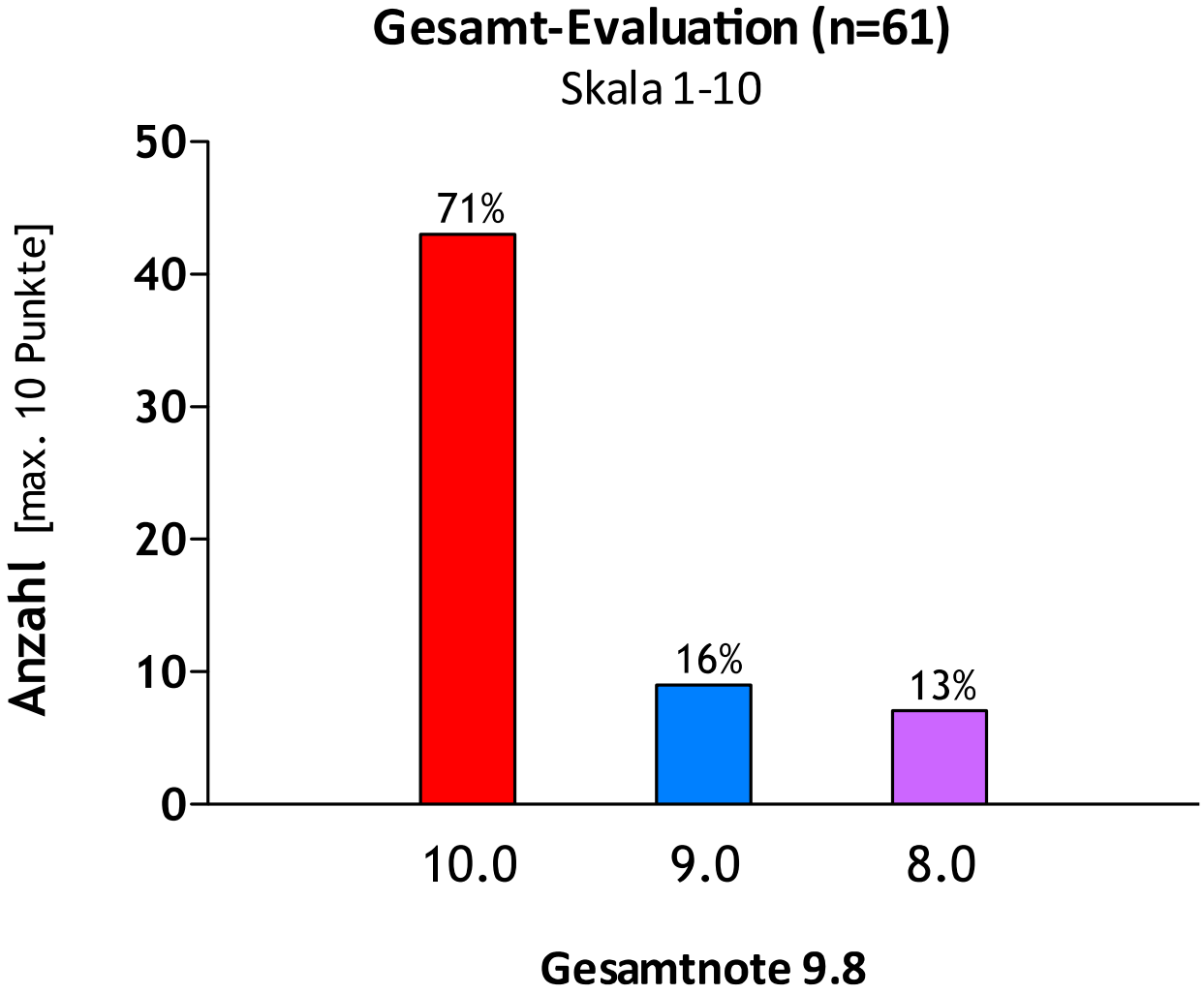
Was darf ich Essen ?

- **ALLES !!!**
- **Kein Nahrungsmittel ist grundsätzlich verboten**
  - **Individuelle Unverträglichkeiten**
  - **„Try and Error“ Strategie**
- **Persönlicher Geschmack ist entscheidend**
- **Einzige Ausnahme**
  - **Capsaicin nur in geringen Mengen**
  - **Zucker bei Diabetes**

EVALUATION KOCHKURS

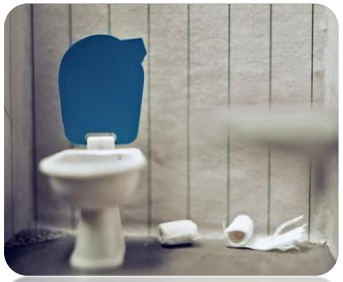
Beurteilung Kochkurs

Gesamteindruck



Spezielle Fragen der Patienten

Was kann ich tun bei
Durchfall



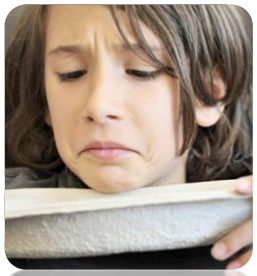
- **Salzreich (Kalium) + viel Flüssigkeit**
  - **Nicht nur Bananen**
  - **Gemüsesuppen (zBsp. Kartoffel-/Karottensuppe)**
  - **Obstsäfte oder Tomatensaft**
- **Geriebener Apfel / Reiswaffel / Heidelbeeren**
  - **Pectin bindet Schadstoffe und wirkt stopfend**
- **Knoblauchrauke / Brunnenkresse**
  - **Senföl Glykoside wirken stark antibakteriell**
- **Löwenzahn / Giersch / Scharfgarbe**
  - **Gerb- und Bitterstoffe können regulierend wirken**

Was kann ich tun bei Verstopfung

- **Auf ausreichende Trinkmenge achten !**
- **Abführende Wirkung haben:**
  - **Trockenobst (z.Bsp. Pflaumen / Feigen)**
  - **Trauben oder Wassermelone**
- **Balaststoffe**
  - **Salat, Gemüse, Lein- oder Flohsamen**
- **Wilder Majoran**
  - **Insgesamt anregend für den Magen-Darm Trakt**
- **Kardamon**
  - **Ausgleichende Wirkung**
  - **Mit Pfeffer besser resorbierbar**

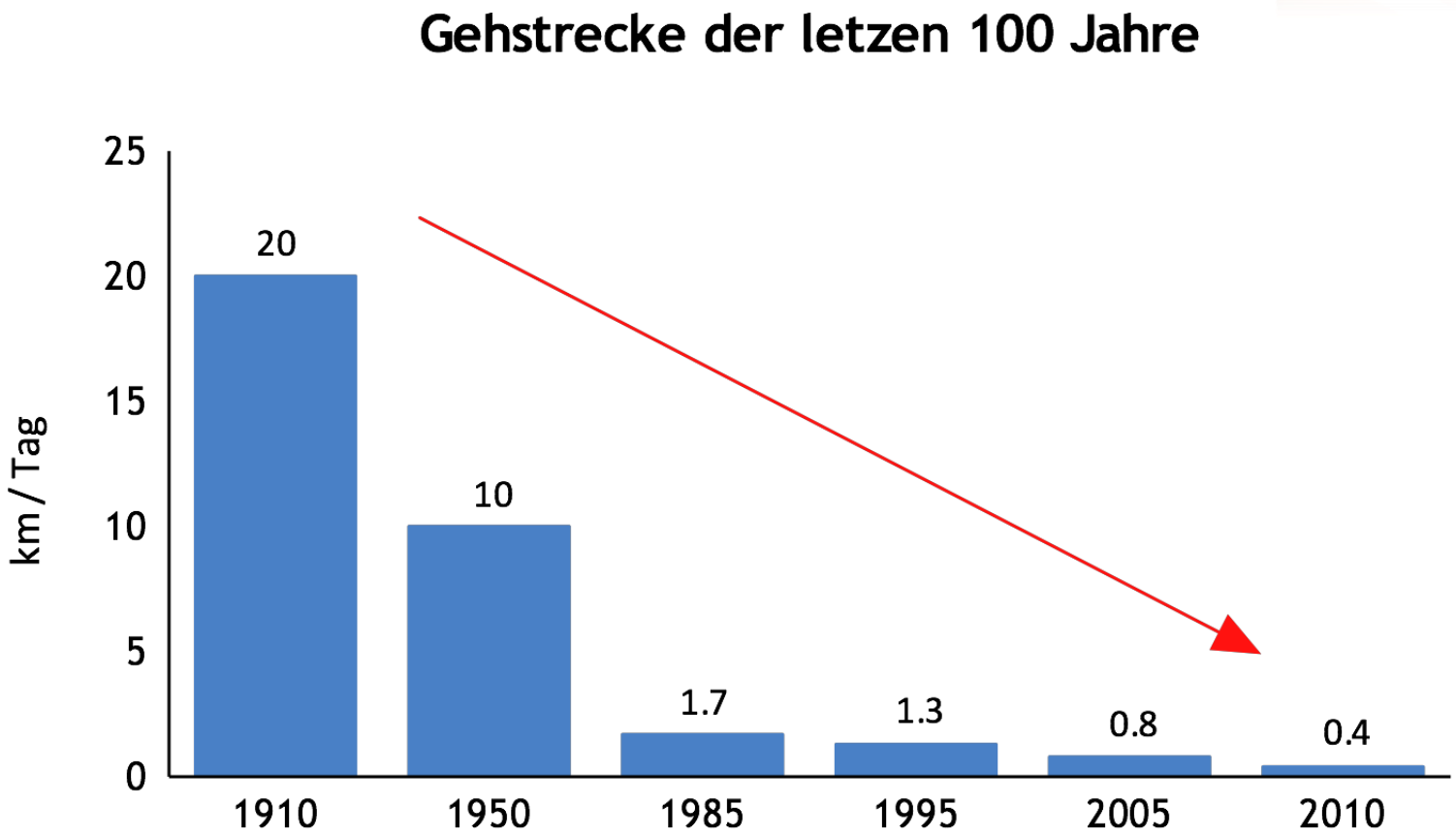
Was kann ich tun bei Übelkeit

- **Keine einengende Kleidung**
- **Geh mal wieder an die frische Luft**
  - **Bewegung wirkt Wunder**
- **Pfefferminze oder Melisse**
  - **Ätherischen Öle wirken anregend**
- **Ringelblume**
  - **Kalendulin hat ausgleichende Wirkung**
- **Ingwer**
  - **als Tee**
  - **mit stillem Wasser**



KANN MAN MEHR TUN ?

Zentrale Rolle
Bewegung



M. Hofmeister 2011
Referat Ernährung und Lebensmittel

Sport und Krebs

- **Sport bzw. Aktivität**
  - **Bester Trigger für Muskelaufbau**
  - **Protektive und therapeutische Wirkung**
  - **Einfach anwendbar**
  - **„Schonung ist out“**

Meyerhardt JA, J Clin Onc 2006
Luoto R, J Epidemiol 2000
Ueji M, J Epidemiol 1998
Friedenreich CM, Med Sci Sports Exerc 2008

Training beim Karzinompatienten ?!

American Cancer Society

My Planner

- Treatment Topics & Resources

Supporting Cancer Patients

Financial and Legal Matters

Staying Active During Treatment

Physical Changes & Appearance

Symptoms and Side Effects

Nutrition for Cancer Patients

Physical Activity and the Cancer Patient

In the past, people being treated for a chronic illness (an illness a person may live with for several years, such as cancer) were often advised by their doctor to rest and reduce their physical activity. This may still be true if movement produces severe pain, rapid heart rate, or breathlessness. Research has shown though that exercise is not only safe and possible during cancer treatment, but it can improve physical functioning and quality of life. Regular exercise is an effective way to counteract the negative effects of inactivity in chronic illness. Too much rest may result in loss of function, strength, and range of motion in the person with a chronic illness. As a result, many health care providers are now encouraging their patients to be as physically active as possible during cancer treatment.

Possible Benefits of Regular Exercise During Cancer Treatment

Printer-Friendly Page

Email this Page

Related Tools & Topics

- Learn About Cancer
- Making Treatment Decisions

Sign In

Not registered yet?

Register now or see reasons to register.

Therapiezentrum gegründet

Klinikum rechts der Isar
der Technischen Universität München

Ernährungs- und Sport Zentrum für Krebspatienten (ESZK)

Sehr geehrte Damen und Herren,

Patienten, die aufgrund einer Tumorerkrankung eine Chemotherapie erhalten, leiden oft unter stark eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit sowie an kontinuierlichem Gewichtsverlust.

Aktuelle Untersuchungsergebnisse belegen, dass regelmäßige sportliche Betätigung sowie eine gezielte Ernährung die subjektiven und objektiven Belastungen von Erkrankung und Therapie reduzieren und damit günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität haben kann. Wir haben zu diesem Zweck am Klinikum rechts der Isar ein Ernährungs- und Sportzentrum für Krebspatienten etabliert, welches allen Krebspatienten die Möglichkeit eröffnet, Ihre Ernährung und sportliche Aktivität unter fachlicher Anleitung zu verbessern.

Anmeldung:
Sr. Monika 4140-5131

Sprechstunde:
Frau Dr. S. Schwarz
Mittwoch 8-15 Uhr im Tumor Therapie Zentrum (TTZ)

Projektleitung:
PD Dr. M. E. Martignoni
PD Dr. T. Dechow
Prof. Dr. M. Halle
Prof. Dr. V. Schusdziarra

In Kooperation mit dem Roman Herzog Cancer-Center

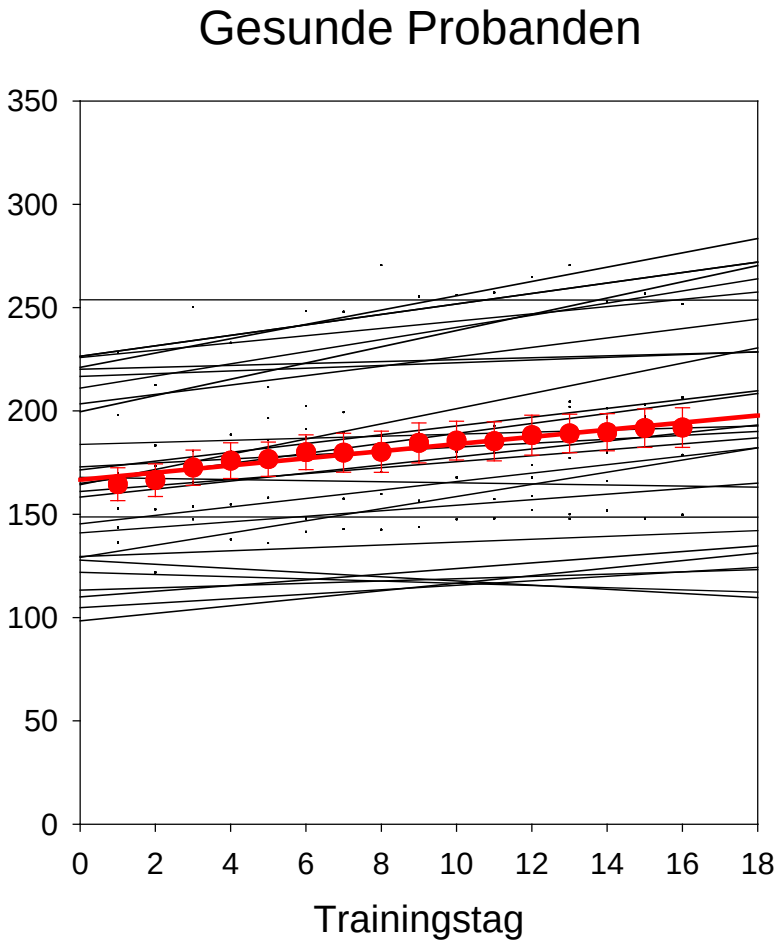
Zusammenfassung:
Was tun bei Gewichtsverlust

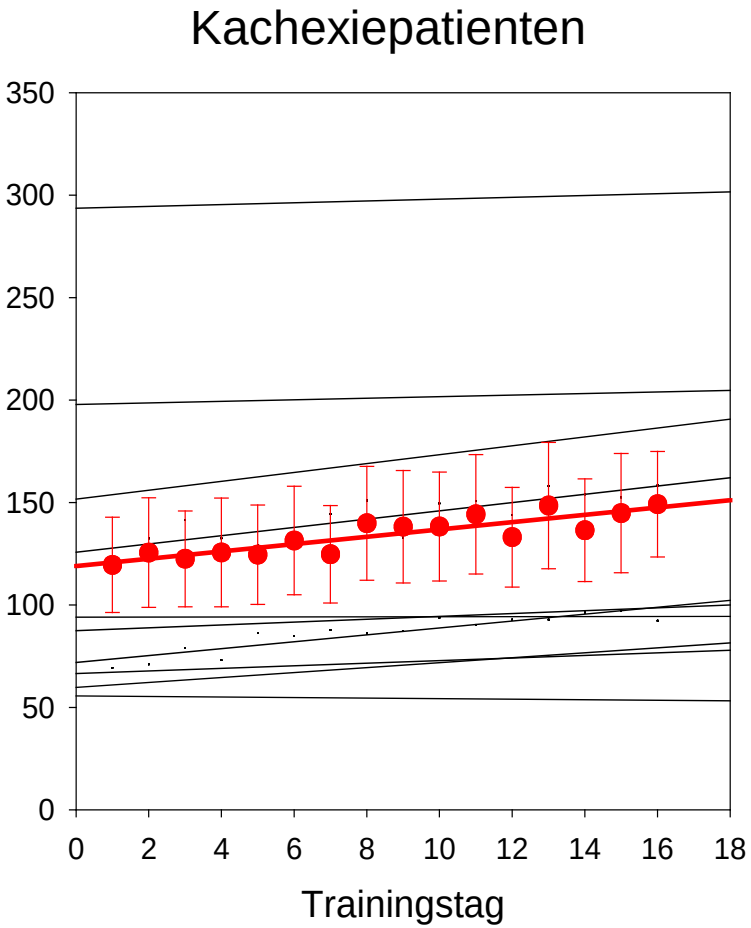
- **Grundsätzlich das was schmeckt**
- **Bei deutlichem Gewichtsverlust**
- ➡ **Hochkalorische Kost**
  - **Kein Salat**
  - **Keine Light-Produkte**
- **Beim Kochen Sahne und Öl verwenden**
  - **Keine kleinen Mengen kochen**
  - **Einfrieren stellt kein Nachteil dar**
- **Kontrolle des Ernährungsstatus durch den Arzt !**

- **Kombination von Ernährung und Aktivität ist zentral**

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

Pilotstudie
Isokinetische Maxima re. Beinstrecker





Krakowski-Rosen, DKFZ 2007

ÜBRIGENS...

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non–Small-Cell Lung Cancer

Jennifer S. Temel, M.D., Joseph A. Greer, Ph.D., Alona Muzikansky, M.A., Emily R. Gallagher, R.N., Sonal Admane, M.B., B.S., M.P.H., Vicki A. Jackson, M.D., M.P.H., Constance M. Dahlin, A.P.N., Craig D. Blinderman, M.D., Juliet Jacobsen, M.D., William F. Pirl, M.D., M.P.H., J. Andrew Billings, M.D., and Thomas J. Lynch, M.D.

NEJM 2010, 733 - 742

Early palliative care (EPC)

- **151 Patienten mit NSCLC**
  - **Standard onkologische Therapie vs.**
  - **Standard onkologische Therapie + EPC (Psychologe u. Schmerztherapie)**

- **Bessere Lebensqualität** **98% vs. 91%**
- **Weniger Depressionen** **16% vs. 38%**
- **Längeres Überleben !** **11.6 vs. 8.9 Monate**

Temel et al. NEJM 2010, 733 - 742

Enriched Environment

Cell

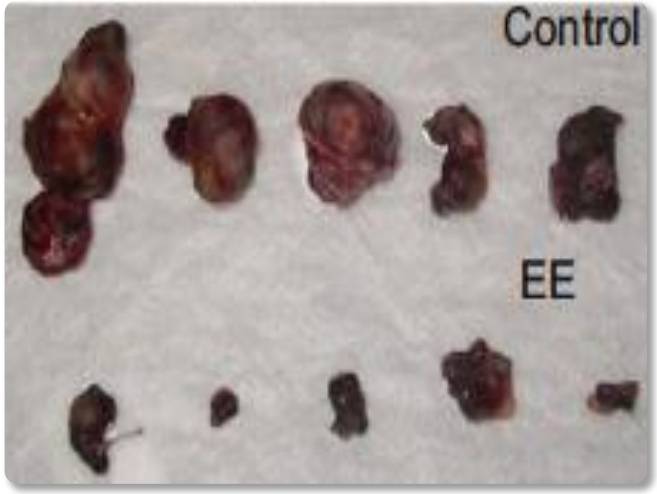
Environmental and Genetic Activation of a Brain-Adipocyte BDNF/Leptin Axis Causes Cancer Remission and Inhibition

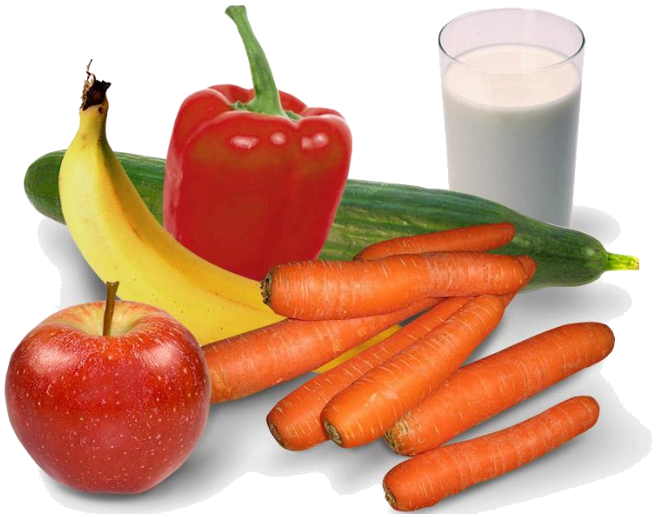
Lei Cao,[1,2,*] Xianglan Liu,[1] En-Ju D. Lin,[1] Chuansong Wang,[1] Eugene Y. Choi,[1] Veronique Riban,[1] Benjamin Lin,[2] and Matthew J. During[1,2,3,*]
[1]Departments of Molecular Virology, Immunology and Medical Genetics, and Neuroscience and Neurological Surgery and the Comprehensive Cancer Center, The Ohio State University, Columbus, OH 43210, USA
[2]Department of Neurological Surgery, Weill Medical College of Cornell University, New York, NY 10021, USA
[3]Centre for Brain Research, Department of Molecular Medicine & Pathology, Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Auckland, Auckland 1023, New Zealand
*Correspondence: cao.76@osu.edu (L.C.), during.1@osu.edu (M.J.D.)
DOI 10.1016/j.cell.2010.05.029

Cell 2010, 52 - 64

Enriched Enviroment

- B16 Cell Lymphoma
- Drei verschiedene Gruppen
  - EE 3 und 6 Wochen vorher
  - EE mit Tumorinduktion
- Tumorwachstum um bis zu 77% reduziert
- Auftreten der Tumoren war verzögert
- 17% der EE kein Tumor gewachsen



Die fünf Aspekte der Ernährung

- **Lebensmittel sind nicht giftig**
  - **Sie dürfen alles essen**
- **Vitamine & Mineralstoffe**
  - **Gesund sind wir gut versorgt**
  - **Substitution nach Kontrolle**
- **Was ist gesundes Essen**
  - **Lässt sich immer trefflich streiten**
  - **Ausgewogen sollte es schon sein...**
- **Gewicht spielt eine zentrale Rolle**
- **Ganz ohne Medikamente geht's nicht**
  - **Pankreasenzyme sind wichtig**