Transkript

Allianz Gesundheits-Talk:

Brustkrebs und Lebensstil

Podcastreihe: Brustkrebs – Risiken, Prävention und moderne Ansätze • Folge 2

Sabrina Volkmann:

Herzlich willkommen zur zweiten Folge unserer Podcastreihe Brustkrebs, Risiken, Prävention und moderne Ansätze. Sie hören den Allianz Gesundheits Talk, den Podcast der Allianz Privaten Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen. Mein Name ist Sabrina Volkmann von der Allianz Privaten Krankenversicherung und ich spreche auch heute in dieser zweiten Folge mit Frau Prof. Dr. Kiechle, Gynäkologin und eine der renommiertesten Brustkrebs Spezialistinnen Deutschlands. Schön, dass Sie auch bei der zweiten Folge wieder dabei sind.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Ja, ich freue mich. Vielen Dank für die Einladung. Sehr gerne.

Sabrina Volkmann:

In der ersten Folge haben wir uns angehört oder besprochen, wie Brustkrebs entsteht und welche Rolle Gene dabei spielen. Wir sind auch auf Hormone eingegangen und wie die Therapien sich mittlerweile zum Besseren entwickelt haben. Heute geht es in der zweiten Folge um das, was jede und jeder von uns beeinflussen kann, nämlich unseren Lebensstil.

Und Frau Prof. Kiechle, wir haben ja in der letzten Folge gehört, dass nur ein Viertel aller Brustkrebserkrankungen erblich bedingt sind. Das bedeutet für mich im Umkehrschluss, wir können beim anderen Ding mehr beeinflussen, als jetzt nur auf den Genen von denen zu sprechen. Wenn wir jetzt auf die Risikofaktoren, auf die anderen schauen, was können Menschen denn wirklich beeinflussen und wo stoßen sie vielleicht an die Grenzen, was wir dann wirklich auch akzeptieren müssen?

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Also wir gucken jetzt mal auf die Risikofaktoren, die wir beeinflussen können. Und das haben Sie schon richtig gesagt, das ist unser Lebensstil. Was verstehen wir darunter? Wir verstehen darunter, wie wir uns verhalten. Das heißt, ob wir uns gesund ernähren,

ob wir uns gut ernähren, ob wir übergewichtig sind, also ob wir zu viel essen, ob wir uns bewegen, also angemessen bewegen oder zu wenig bewegen, das ist ganz wichtig. Und ob wir, sagen wir mal, einfach Substanzen konsumieren wie Alkohol oder Rauchen, das sind auch leider zwei häufig, noch immer häufig verbreitete Dinge, die auch einen negativen Einfluss haben auf das Brustkrebsrisiko. Also beide Faktoren sind nachweislich für einen bestimmten Anzahl von Brustkrebsfällen oder verursachen, einen bestimmten Anzahl von Brustkrebsfällen. Also das wären jetzt mal die wichtigsten Faktoren, die ich selber in der Hand habe.

Sabrina Volkmann:

Und vielleicht zu den letzten beiden, und die sind so gesellschaftlich ja so anerkannt, dass es ja auch Rauchen und Alkohol, das ist immer noch, finde ich, zu sehr in der Gesellschaft so etabliert auch.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Ja, also bezüglich des Alkohols, da haben Sie wahrscheinlich recht, das finde ich auch so. Rauchen, glaube ich, ist nicht mehr so ganz en vogue, wobei ich jetzt auch gelesen habe, dass wieder mehr Jugendliche rauchen, was ich erschrecken finde. Gerade diese alternativen E-Zigaretten sind m kommen. Ja, also letztendlich weiß jeder, dass das nicht gut ist, das ist ja auch noch mit anderen Risiken vergesellschaftet.

Aber beim Brustkrebs spielt auch das Übergewicht eine relativ große Rolle. Gemäß deutschen und spanischen Analysen, also Studien, sind gut 20 bis 40 Prozent aller Brustkrebsfälle beruhen auf Übergewicht, weil das letztendlich, wir sprechen in der Medizin schon eigentlich von der neuen Pandemie oder der aktuellen Pandemie weiß jeder, was es ist. Ja. Seit Corona spätestens.

Und es ist so, dass bei uns in Deutschland mehr als die Hälfte der Frauen übergewichtig sind und ein Viertel der Frauen sind sogar adipös, also haben einen Bodymassindex von 30 oder mehr. Und das ist wirklich gesundheitsschädlich. Warum? Und erschreckend. Werdens erschreckend, ja.

Warum fragt man sich? Weil Fettgewebe ist eben nicht nur einfach ein Energiespeicher, also ein Kühlschrank, auf den mein Körper in schlechten Zeiten zurückgreifen kann, um sich Kalorien zu ziehen. Nein, das Fettgewebe ist auch wirklich ein Organ, war in dem was passiert. Und zwar werden dort Hormone produziert. Es wissen viele auch nicht. Im Fettgewebe gibt es bestimmte Enzyme, die aus Hormonvorstufen, die wir produzieren in unserer Nebenniere, aus denen werden aktive Östrogene gemacht, sowohl bei Männern, wie bei Frauen. Das hat Einfluss auf das Gewebe. Und an der Brust zum Beispiel stimuliert eben die Hormon abhängigen Zellen und kann somit einen Brustkrebs füttern.

Dann kommt dazu, dass in diesem Fettgewebe auch gerade in dem sogenannten Bauchfett, was auch zwischen dem Bauch, also im Bauch, zwischen dem Organ liegt, dass das dort auch Entzündungsfaktoren produziert werden, die auch nicht günstig sind, die auch das Krebswachstum befördern können und die Krebsentstehung befördern können.

Und zum Dritten, Menschen, die übergewichtig sind oder zu viel essen, passiert Folgendes: Wenn wir was essen, dann wird es aufgenommen und dann geht es über die Leber und dann wird Glukose frei, also Blutzucker. Der Blutzuckerspiegel steigt an nach dem Essen und je nach dem, was ich esse, wenn ich Traubenzucker esse, geht es zack ganz schnell und kurz. Das wissen die Diabetiker. Wenn ich, was weiß ich, ein Vollkornreis esse, dann braucht unser Verdauungssystem länger, bis er daraus die Kohlenhydrate und die Glukose dann entschlüsselt hat. Dann steigt der Insulin-Spiegel ganz, ganz langsam, oder der Glukosenspiegel und dann kommt das Insulin ins Spiel, was von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Und dieses Insulin sorgt dann dafür, dass die Glukose aus dem Blut in die Organe eingelagert wird, dort wo sie gebraucht wird und alles, was zu viel ist, das wird dann im Fettgewebe sozusagen abgelagert. Und dieses Insulin, wenn der Insulinspiegel hoch ist, wirkt das auch, zum Beispiel auf die Darmepitelien, auf verschiedenen Epetelien oder Zellen im Körper direkt wachstumsstimulierend.

Also das sind so ganz vereinfacht dargestellt, die drei großen Mechanismen, wofür ein zu viel an Fettgewebe führt.

Sabrina Volkmann:

Vielen Dank für die Einordnung, glaube ich, das war noch nicht allen bewusst.

Ja, bleiben wir gleich beim Thema Ernährung. Es ist ja ein Thema, da sind sich eigentlich alle einig. Es gibt ganz viele Mythen und Halbwahrheiten, jeder weiß es besser, aber vielleicht können wir ein paar Dinge zusammen einsortieren. Gibt es denn, gerade wenn wir jetzt ja von Brustkrebs sprechen, eine Ernährungsweise, wo wir sagen, dass es jetzt besser, um die Risiken abzufedern oder vielleicht auch fördern da, wenn wir speziell auf Brustkrebs vielleicht schauen oder generell auf Krebs?

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Generell. Also das erste ist, man sollte in seiner Ernährung oder durch seine Ernährung darauf achten, dass man normal gewichtig ist. Das ist erstmal das Wichtigste überhaupt. Glaubt es mit dem Fettgewebe, habe ich jetzt eindrücklich erklärt? Ja. Also das ist mal das erste.

Dann geht es natürlich auch darum, was ist denn eigentlich eine gesunde Ernährung? Eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Ernährung mit fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Jetzt fragt man sich natürlich, was sind denn fünf Portionen?

Ist ganz einfach. Jeder nimmt seine Hand, egal ob ein erwachsener Mann oder ein Kind und was da reinpasst in diese Hand, eine Hand voll, das ist eine Portion. Und da sollte jeder eigentlich auf fünf Portionen Obst und Gemüse kommen pro Tag. Und das ist eigentlich ganz einfach. Ja. Das glaube ich, kriegt jeder hin.

Und so im Allgemeinen gibt es eine Ernährungsweise, die sehr gesund ist, das ist die sogenannte mediterrane Ernährung. Die zeichnet sich aus durch die Zufuhr von, gesunden Proteinen oder gesundheitsförderlichen Proteinen. Das ist in der Regel Fisch zweimal pro Woche oder hauptsächlich Fisch und weißes Fleisch, also Kaninchen, Geflügel und rotes Fleisch zweimal die Woche nur.

Dann viele Vollkornprodukte, das ist auch wichtig. Wer in Süditalien unterwegs ist, der weiß, da ist die Pizza nicht aus Weißmehl, sondern aus Vollkornmehl. Ganz einfach. Und also Vollkornprodukte, dann Gemüseobst hatten wir schon, weil Vollkorn ist insofern auch wichtig, weil es viele, also erst mal die Ballaststoffe hat, die wir brauchen, die sind wichtig für unsere Darm, für unser Darm Mikrobiom und viele noch sekundäre Pflanzenstoffe wie wir sagen.

Und dann sollte man auch schauen, dass man beim Obst und Gemüse auch die Farben wechselt, also nicht nur immer grüne Sachen ist, sondern grüne, gelbe, rote. Also die farben des Regenbogens.

Und dann ist es auch wichtig, dass wir gute und gesunde Fette zu uns nehmen und die mediterrane Ernährung, die basiert ja auch hauptsächlich auf Olivenöl. Also das ist auch wichtig, dass man gesundes Öl nimmt, also kein Sonnenblumenöl, das ist ungefähr das ungesündeste Öl, was man zu sich nehmen kann. Also Olivenöl oder Rapsöl, das sind zum Beispiel sehr gesunde Formen, weil Fette brauchen wir auch unbedingt, um bestimmte Vitamine aufzunehmen.

Und dann sollte man auch auf eine richtig genügende Proteinzufuhr, also Eiweiße pro Tag zu sich nehmen. Das sind so bei gesunden Menschen 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Und wenn man jetzt Krebs hatte, sollte man sogar ein bisschen mehr essen, also 1 Gramm pro Tag. An Eiweiß. Ja, an Eiweiß pro Körpergewicht.

Also mediterrane Ernährung, so wie der Italiener der Grieche und zum Beispiel ein paar zu nennen, so das ist wirklich eine sehr gesunde Lebensweise oder Ernährungsweise.

Sabrina Volkmann:

Und dann braucht man vielleicht gar nicht unbedingt so genannte Superfoods. Die sind ja oft in aller Munde, also sprich ich Heidelbeeren, Kurkuma sind natürlich gesund, aber das wird jetzt nicht alleine die Welt retten, wenn man sich ausgewogen ernährt.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

So einseitige Sachen, das ist nie gut im Leben, also die Abwechslung macht's und die Vielfalt macht's.

Sabrina Volkmann:

Jetzt möchte ich noch ein Mythos aufgreifen. Also wir haben schon besprochen, Zucker ist auch förderlich für das Krebswachstum, leider. Aber wie sieht's denn mit Milchprodukten aus? Die werden ja auch oft ein bisschen verteufelt.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Eigentlich nein, da ist mir nichts bekannt, dass die schädlich sein sollen, im Gegenteil. Milchprodukte sind eigentlich gute Eiweiß- und auch Calciumquellen, diese brauchen für den Knochen. Also Milchprodukte würde ich nicht verteufeln. Klar, wer eine Laktoseintoleranz hat, der muss natürlich auch was anderes zurückgreifen, aber das wird auch häufig sehr überschätzt. Ein Mythos sozusagen.

Sabrina Volkmann:

Wenn jetzt jemand den Ernährungsziel wirklich verbessern und verändern möchte, haben Sie da einen Tipp so persönlich?

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Ja, das finde ich sehr anschaulich und es ist eigentlich auch ganz einfach zu verstehen. Es gibt diese Tellerregel. Und ich war kürzlich mit meinem Bruder hier, der kommt mich gern besuchen, der lebt im Schwarzwald und kommt nach München und er liebt die bayerische Küche. Da gehen wir immer in sein bayerisches Lieblingslokal. Der bestellt dann ein Schweinsbraten und ich habe mich erst mal in Zwiebelrostbraten gegönnt.

Und da ist so, dass die Hälfte des Tellers, war Schweinshachse und dann daneben dran, die andere Hälfte sind die Knödel. Dann liegt noch so ein bisschen grün Petersilie drauf. Und bei mir war, die eine Hälfte des Tellers waren Bratkartoffel und die andere Hälfte der Zwiebelrostbraten. Es sah sehr lecker aus, aber das ist weit weg von einer gesunden Ernährung.

Weil, wenn wir uns den Teller vorstellen, also wir haben so einen runden Teller, dass die Hälfte des Tellers, da sollte eben Salat oder Gemüse oder Obst oder sowas sein. Also da sollte das Obst Gemüse, sollte die Hälfte des Tellers ausmachen. Dann die nächste Hälfte, die muss ich vierteln. Ein Viertel, da ist meine Eiweißquelle, also da ist mein Käse, da ist entweder das Schweinsbraten oder da ist was, was ich, das Hähnchen. Und das andere Viertel, das ist meine Kohlenhydratquelle. Also da liegt der Knödel oder da ist dann der Reis oder die Nudeln. Und wenn man diese Teller regelbefolgt, dann ernährt man sich eigentlich ausgewogen.

Also das kann eigentlich jeder umsetzen. Und wenn ich so zum Buffet gehe und mit einem solchen Teller zurückkomme, dann ernähre ich mich wirklich gut und gesund.

Und dann, wenn ich wirklich abnehmen will und mein Insulin nicht so anheizen will, dann sollte ich wirklich drei Malzeiten am Tag zu mir nehmen, nichts zwischendurch essen. Wenn ich, ich habe auch immer Lust auf was Süßes nach dem Essen, das muss man aber dann direkt nach dem Essen zu sich nehmen und nicht zwischendurch. Also wenn ich zwischendurch immer wieder was esse, dann geht mein Insulin wieder hoch und dann ist der Fettabbau sofort gebremst. Also wenn ich abnehmen will, nur drei Malzeiten am Tag, zwischendurch mindestens vier bis fünf Stunden Pause.

Wenn ich das mache, dann, und ich, das haben schon ganz viele mal einer Patientin befolgt und die sagen, alle sie nehmen ab. Ohne dass sie hungrig sind. Und ohne dass es sehr komplex klingt. So ist es. Da muss ich nicht viel Kalorien zählen und nicht viel machen. Ja, das ist immer das Beste, wenn man es einfach umsetzen kann.

Sabrina Volkmann:

Nee, vielen Dank, das ist wirklich sehr veranschuldigt mit dem Teller. Muss ich mir auf jeden Fall merken.

Bleiben wir noch bei dem, was wir zu uns nehmen, nämlich die Getränke. Sie haben es gerade vorhin schon angesprochen, Alkohol. Steht ja eigentlich auf der Offizien Liste der Krebsrisikofaktoren. Viele wissen vielleicht zum einen noch nicht ganz so genau warum außer dass es schlecht ist und zum anderen wird ja mal davon gesprochen, es gibt eine sichere Menge, die ich zu mir nehmen kann oder nicht. Vielleicht können Sie uns da Ihre Meinung noch kurz zu sagen.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Natürlich, die Dosis macht das Gift, das muss man ganz klar sagen. Aber man muss auch klar sagen, es gibt bislang keine Schwellendosis. Also ich kann nicht einfach sagen, es gibt zwar die Empfehlungen, Frauen sollten nicht mehr als ein Glas Wein, also 0,2 pro Tag oder Sekt oder Champagner zu sich nehmen oder andere, Äquivalente, wo so viel Alkohol drin ist. Bei Männern, die dürfen das Doppelte nehmen, weil die Leberkapazität bei den Männern ist etwas größer als bei uns Frauen.

Aber ob das wirklich so komplett unschädlich ist, das weiß man nicht. Auf jeden Fall sollte man zwei alkoholfreie Tage noch pro Woche einbauen. Fällt manchmal nicht leicht, ich weiß gerade, wenn man eingeladen ist und so. Aber in der Zwischenzeit gibt es, finde ich, auch schon ganz gute alkoholfreie Getränke. Also nur Wasser trinkt, finde ich auch langweilig. Aber in der Zwischenzeit gibt es ja ganz tolle, auch Cocktails ohne Alkohol. Und ja, also ich glaube schon. Und ich glaube, es ist auch wichtig, dass das gesellschaftlich akzeptiert ist.

Sabrina Volkmann:

Muss ich sagen, das war bei mir früher auch noch anders. In meinen jüngeren Jahren, da war das schon nicht so akzeptiert, dass man mal gesagt hat, nie heute trinke ich jetzt mal nix.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Ja, ja, wieso bist du krank? Oder? Genau, muss man sich immer rechtfertigen.

Sabrina Volkmann:

Was macht denn der Alkohol mit unserem Körper? Der, ich habe gehört, der greift ja so ein, dass dann unsere Reparaturmechanismen auch nicht mehr ganz so gut funktionieren. Ist das der eine Grund oder?

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Es ist ein Grund. Es können auch Östrogene dadurch erhöht werden. Also es ist ein sehr komplexer Mechanismus. Und letztendlich ist Alkohol ja auch ein Zellgift. Denn wir nehmen es ja zur Desinfektion, also zur Abtötung von Viren, Bakterien, also von Lebewesen. Und letztendlich schädigt es auch unsere Zellen.

Sabrina Volkmann:

Sie haben vorhin auch gesagt, Übergewicht ist natürlich eine Rolle. Und jetzt ist es ja oft so eine Kombination mit den Wechseljahren. Ist da Übergewicht noch mal schlechter oder wie ordnen Sie das ein?

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Also das Übergewicht spielt in jedem Alter eine Rolle. Also es ist nie gut, es ist nicht gesundheitsfördernd, sondern schädlich. Insofern spielt es in den Wechseljahren noch eine Rolle, weil viele Frauen da zunehmen. Was aber letztendlich nichts mit den Hormonen zu tun hat. Sondern einfach mit der Tatsache der Alterung. Weil mit zunehmendem Alter brauche ich viel weniger Kalorien.

Und wenn ich, und das höre ich sehr oft um meinen Patienten, die sagen, Frau Professor, wissen Sie, ich esse genau so viel oder wenig, wie vor 20 Jahren. Und ich nehme jetzt zu und dann sage ich, ja genau, das ist der Punkt. Wenn man immer gleich viel ist, dann nimmt man zu, weil man im Alter einfach weniger Kalorien braucht. Die Organe sind nicht mehr ganz so fit. Sie brauchen weniger Kalorien. Der Grundumsatz ist deutlich geringer. Und wenn man dann so viel ist, wie mit 20 Jahren, dann nimmt man eben zu.

Und das Einzige, was man dagegen tun kann und was wirklich hilft, also man muss das nicht hinnehmen. Also entweder man ist weniger oder aber man ist gleich und baut gleichzeitig die Muskeln auf. Weil das ist auch etwas, wo man eigentlich den

Grundumsatz ganz einfach stärken kann. Wenn ich Muskeln aufbaue durch Krafttraining, was wir Frauen nicht so gerne mögen, ich weiß. Aber Yoga zum Beispiel hat sehr beliebt bei uns Frauen und Yoga hat sehr viele gute Kraftübungen. Also da darf man gar nicht unterschätzen. Darf man nicht unterschätzen, genau.

Aber wenn wir unsere Muskeln aufbauen, dann ist das ein ganz guter Präventionsfaktor für Übergewicht. Weil die Muskeln in Ruhe brauchen ein Vielfaches an mehr Kalorien wie Fettgewebe. Um das Fettgewebe, um das Leben zu halten, sage ich jetzt mal, das braucht viel weniger Kalorien als Muskeln. Und wenn ich Muskeln aufbaue, dann verbrenne ich in Ruhe. Also ohne dass ich was tue, einfach viel mehr Kalorien als das Fettgewebe. Und das ist ein guter Trick, um auch im Alter gleich essen zu können. Also wenn ich gleichzeitig meine Muskeln aufbaue, dann kann ich diesem Effekt gut begegnen.

Sabrina Volkmann:

Das finde ich wirklich super. Wenn man das beides kombiniert, dann hat man auch nicht das Gefühl, ich muss jetzt auf alles Mögliche verzichten, weil das ist ja immer gerade so ein bisschen das Problem. Genau.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Und wenn man ein gutes Mischtraining macht, also Krafttraining und Herzkreislauftraining, dann trainiert man auch seinen Herzmuskel. Das Herz ist ja auch ein Muskel. Und wenn ein gut trainiertes Herz verbraucht, auch in Ruhe viel mehr Kalorien als ein nicht trainiertes Herz. Also eine gute Mischung aus Krafttraining und Herzkreislauftraining. Dann ist man eigentlich von der altersbedingten Gewichtszunahme geschützt.

Sabrina Volkmann:

Wirklich sehr hilfreiche Tipps, die man wirklich gut auch im Alltag umsetzen kann. Und ich muss sagen, Krafttraining kann ja auch Spaß machen, wenn man das richtige für sich gefunden hat. Es ist ja auch sehr vielfältig.

Ja, leider sind wir schon wieder am Ende der zweiten Folge. Das geht richtig schnell. Wir haben gehört, dass wir nicht nur davon abhängig sind, wie wir geschaffen worden sind, sozusagen. Wir können wirklich viel beeinflussen mit unserem Lebensstil, sprich mit der richtigen Ernährung, die gar nicht kompliziert ist. Stichwort die Tellerregel. Am besten keinen Alkohol hätte ich jetzt da rausgehört, aber natürlich manchmal kommt nicht drum herum, sag ich mal. Also weniger ist mehr in dem Fall. Und wenn wir dann noch vielleicht mit regelmäßiger Bewegung uns fit halten, den Grundumsatz an Energie damit steigern, dann sind wir schon mal auf einer guten Seite. Und natürlich ist auch nicht rauchen ein großer Faktor, wie wir kurz angesprochen hatten.

Prof. Dr. Marion Kiechle:

Wenn Sie mir noch erlauben einen Satz, ich möchte noch mal einen Mutmacher am Schluss bringen. Auch für Frauen, die jetzt an Brustkrebs erkrankt sind. Das ist nie zu spät. Wenn die ihren Lebensstil ändern und Gewicht, zum Beispiel wenn sie übergewichtig sind und Gewicht abnehmen und wieder normal gewichtig sind, verbessern die drastisch ihre Prognose um 20 bis 25 Prozent. Und das ist mehr als jedes Medikament erreichen kann. Also als Brustkrebsbetroffene kann man wahnsinnig viel für sich selbst tun.

Sabrina Volkmann:

Wahnsinn, das ist wirklich eine tolle Zahl. Super, dass Sie das noch mal erwähnt haben. Vielen Dank.

Ja, viele Menschen greifen tatsächlich ja nicht nur zu Zigaretten und Alkohol, sondern sie versuchen das mit Nahrungsergänzungsmitteln wieder wettzumachen. Und was da tatsächlich evidenzbasiert ist, was wir vielleicht kritisch beäugen sollten, das folgt dann in der dritten Folge im Anschluss. Und ich sage jetzt an dieser Stelle herzlichen Dank und ich freue mich, wenn wir uns in der dritten Folge auch wieder sprechen.