

Das Dreierpaket gegen Krebs

02 June 2022

Krebserkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache bei älteren Erwachsenen und die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Lebensalter. Rund 500.000 Menschen erhalten nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) jedes Jahr in Deutschland die Diagnose Krebs. Rund 148.500 Neuerkrankungen betreffen Frauen und Männer im mittleren Erwachsenenalter (45-64 Jahre), aber mehr als 300.000 Krebserkrankungen erleiden Menschen im Alter von 65 Jahren und darüber.

Auch der Anteil der Krebspatienten, bei denen erst mit 80 Jahren und mehr ein bösartiger Tumor festgestellt wird, ist nicht klein: Im deutschen Krebsregister finden sich in etwa einem Fünftel aller Neuerkrankungen Patienten in dieser Altersgruppe. Die häufigste Krebsdiagnose bei Seniorinnen ist Brustkrebs, bei Senioren Prostatakrebs, an 2. und 3. Stelle rangieren für beide Geschlechter (≥ 65 Jahren) Lungen- und Darmkrebs.

© nyul, Stock Adobe (Symbolbild mit Fotomodellen)

Leichtes Krafttraining kann das Krebsrisiko reduzieren.

Da ist es mehr als naheliegend, alle Möglichkeiten der frühen Diagnostik, der therapeutischen Interventionen, aber selbstverständlich auch der Prävention zu nutzen.

Erst vor wenigen Wochen ist eine neue Studie erschienen [1], die ein ganzes Maßnahmenpaket für ältere Menschen vorsieht, um ihr Krebsrisiko zu verringern: Eine Kombination von hochdosiertem Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und körperlicher Aktivität.

Hierzu gilt es zu wissen, dass Studien bisher gezeigt haben, dass Vitamin D das Krebszellenwachstum hemmt [2, 3, 4], Omega-3-Fettsäuren die Umwandlung von intakten Zellen in entartete

Krebszellen bremst [5] und körperliche Aktivität der Immunseneszenz entgegensteht und somit die Immunfunktion stärkt [6, 7], was wiederum zur Krebsprävention beitragen kann.

Doch wirken diese Instrumente gemeinsam angewandt stärker als einzeln? Um die Frage zu beantworten, wurden in der internationalen DO-HEALTH-Studie unter der Leitung der Universität Zürich mehr als 2.100 Seniorinnen und Senioren (≥ 70 Jahre) über den Zeitraum von 3 Jahren beobachtet und weitreichenden Gesundheits- und Funktionsuntersuchungen unterzogen.

Die Teilnehmer wurden per Zufallsprinzip wie folgt verteilt:

- Gruppe 1 erhielt 2.000 IE Vitamin D3/Tag ($> 200\%$ der für ältere Erwachsene empfohlenen Menge), 1 g Omega-3-Fettsäuren/Tag und 3 \times pro Woche ein einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause.
- Gruppe 2 erhielt Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren.
- Gruppe 3 erhielt Vitamin D3 und das Trainingsprogramm.
- Gruppe 4 erhielt Omega-3-Fettsäuren und das Trainingsprogramm.
- Gruppe 5 erhielt nur Vitamin D3.
- Gruppe 6 erhielt nur Omega-3-Fettsäuren.
- Gruppe 7 erhielt nur das Trainingsprogramm.
- Gruppe 8 erhielt ein Placebo.

Die Gruppen wurden schließlich gegeneinander verglichen. Die Auswertung zeigte für alle (außer der Placebogruppe) jeweils einen

kleinen individuellen Nutzen. Für Gruppe 1, in der die Teilnehmer alle 3 Maßnahmen kombinierten, wurde die Wirkung jedoch statistisch signifikant: Die Forschenden stellten eine Verringerung des Krebsrisikos um insgesamt 61% fest. Somit scheint sich herauszustellen, dass die Verknüpfung von hochdosiertem Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und körperlicher Aktivität als Dreierpaket das Krebsrisiko bei gesunden Menschen über 70 Jahren durchaus reduzieren kann.

Fazit für die Praxis

Dies sollte uns Ärzte animieren, bei unseren geria-trischen Patienten die Präventionsmaßnahmen zur Minderung eines Krebsrisikos aktiv anzusprechen, zumal die 3 Instrumente zur Vorsorge sowohl in der Verordnung als auch in der Finanzierung durch die Patienten selbst durchaus vertretbar sind.

Sicher wäre es auch sehr interessant zu untersuchen, inwiefern die Verhinderung von impfpräventablen Erkrankungen, auch im hohen Alter, durch entsprechende Vakzinierung einen positiven Einfluss auf die Minderung des Krebsrisikos hat.

Autor:

Univ.-Prof. Dr. med. H. J. Heppner, MHBA

Klinik für Geriatrie Helios Klinikum Schwelm Universität
Witten/Herdecke, Dr.-Moeller-Str. 15 D-58332 Schwelm
hans.heppner@uni-wh.de

Haben Sie eine Frage an das consilium Geriatrie?

Haben Sie eine Frage, speziell aus den Bereichen Kognitive Störungen, Neurologie, Infektiologie, Schlafstörungen oder Dysphagie im Alter? Prof. Heppner und sein Expertenteam beantworten diese gerne. Das "Consilium Geriatrie" ist ein gemeinsamer Service der MMW und des Unternehmens InfectoPharm.

Schicken Sie Ihre Frage kostenfrei an: geriatrie@consilium.services