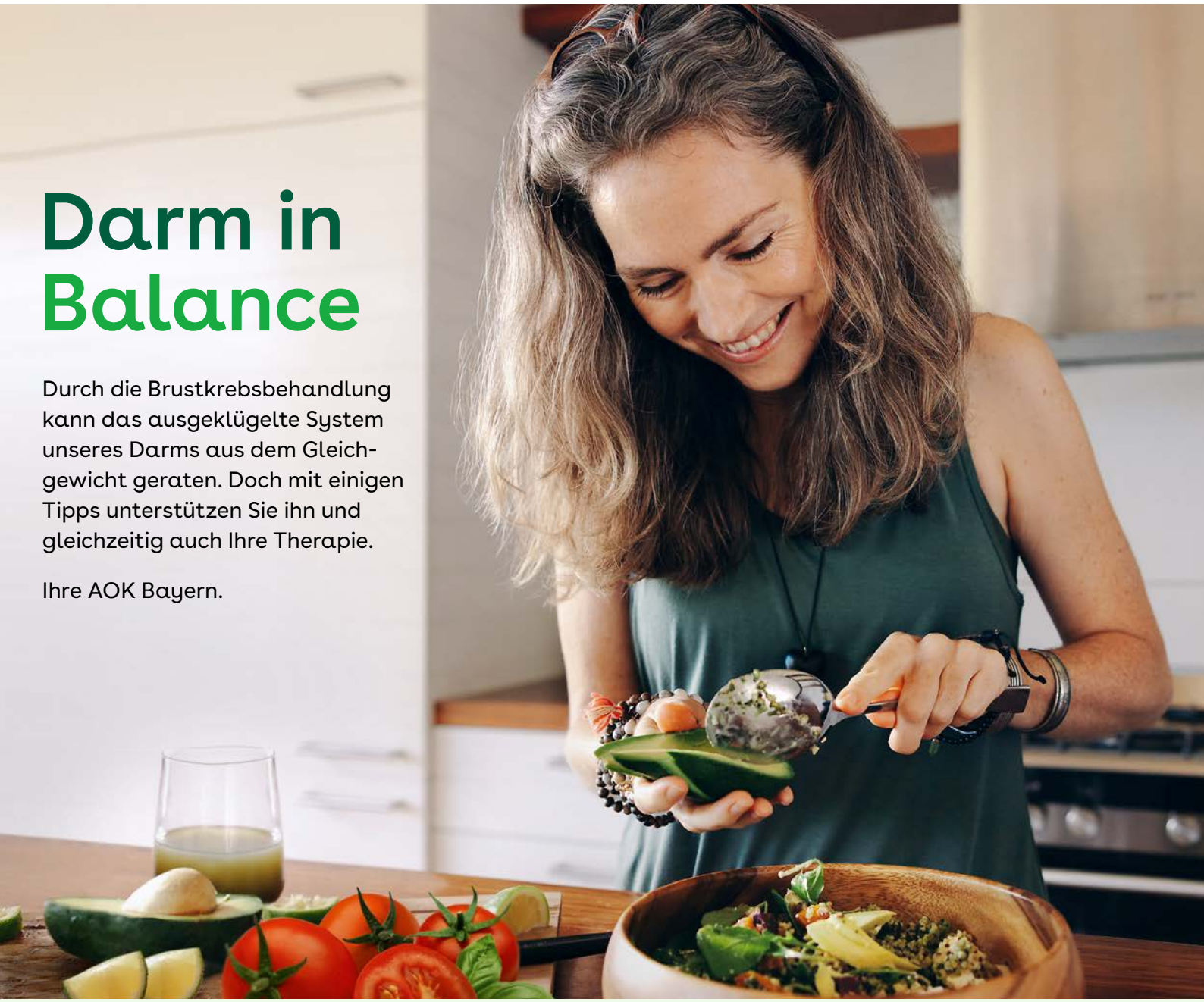
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

2/2023



Darm in Balance

Durch die Brustkrebsbehandlung kann das ausgeklügelte System unseres Darms aus dem Gleichgewicht geraten. Doch mit einigen Tipps unterstützen Sie ihn und gleichzeitig auch Ihre Therapie.

Ihre AOK Bayern.

Belastung durch **Long-COVID**

Auch Monate nach einer Corona-Infektion können Beschwerden auftreten, etwa chronische Erschöpfung, Atemnot oder Konzentrationsprobleme. Der Oberbegriff dafür ist Long-COVID. Noch ist unklar, wie viele Menschen davon betroffen sind.

Long-COVID-Coach der AOK

Mit dem kostenfreien Internetangebot Long-COVID-Coach unterstützt die AOK Betroffene und Angehörige. Inklusive 26 Erklär- und Übungsvideos sind dort die wichtigsten Fakten und Tipps zusammengestellt. Sie finden den Long-COVID-Coach hier:
→ aok.de/long-covid

Wie ein fitter Darm bei Brustkrebs hilft

Es ist viel los in unserem Darm: Billionen Kleinstlebewesen beschäftigen sich mit der Verdauung und Verwertung von Nahrungsbestandteilen. Auch an der Immunabwehr ist der Darm wesentlich beteiligt. Durch eine Chemo- oder Immuntherapie kann das ausgeklügelte System aus dem Gleichgewicht geraten. Aber Sie können mit einfachen Maßnahmen gegensteuern.

Ökosystem im Darm

Die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm wird als Darmmikrobiom bezeichnet. Überwiegend handelt es sich um Bakterien, aber auch Pilze und harmlose Viren. Sie sichern die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Zudem kann eine ausgewogene Darmflora den Erfolg einer Krebstherapie fördern.

Ist die Darmflora gestört, können Durchfall, Übelkeit und Co. auftreten.

Umgekehrt kann die Krebsbehandlung für die Darmflora von Brustkrebspatientinnen jedoch eine Herausforderung sein. Als Nebenwirkung einer antihormonellen Therapie, Chemo- oder Immuntherapie kann die Darmschleimhaut angegriffen und deren Vielfalt an Bakterien reduziert werden. Therapiebedingte Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Durchfall stehen meist im Zusammenhang mit einer Schädigung der Darmflora. Häufig geht damit auch ein ungewollter Gewichtsverlust einher. Die meisten dieser Nebenwirkungen werden vorbeugend oder therapiebegleitend ärztlich behandelt, etwa durch Medikamentengabe.

Auf das fein ausbalancierte Gleichgewicht im Darm können sich weitere Faktoren auswirken, wie Stress, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährung. Das sind jedoch Faktoren, auf die Sie selbst Einfluss haben.

Titel: Westend61/Jacob Lund Photography, iStock.com/MahirAtes

Individuelle Ernährungsberatung

Grundsätzlich wird Brustkrebspatientinnen eine qualifizierte, individuelle Ernährungsberatung empfohlen. Auch wenn es eine spezielle „Krebsdiät“ nicht gibt, können Sie mit einer guten Ernährung einiges tun, damit sich nützliche Bakterien im Darm wohlfühlen, sich vermehren und Krankheitserreger oder unerwünschte Bakterien fernbleiben. Dies fördert Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und kann Beschwerden im Magen-Darm-Trakt lindern.

Mittelmeerkost – was drin ist

Allgemein gilt eine mediterrane Ernährung als sehr gesund. Das trifft auch bei Brustkrebs zu. So kann der Verzehr von pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten, Samen, Früchten und Nüssen sowie fettem Fisch (Lachs, Hering, Makrele), viel Gemüse sowie Hülsenfrüchten den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.

Eine mediterrane Ernährung, etwa mit Fisch und gesunden pflanzlichen Fetten, fördert Ihre Darmgesundheit.

Tipps für einen gesunden Darm

- Setzen Sie auf eine mediterrane Ernährung mit pflanzlichen Fetten, Fisch, Obst, viel Gemüse sowie Vollkornprodukten.
- Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen. Nutzen Sie bevorzugt saisonale Produkte.
- Gesund für den Darm sind zudem Lebensmittel, die Milchsäurebakterien enthalten, also fermentiert sind. Dazu gehören Joghurt, Buttermilch, Sauerkraut oder Sauerteigbrot.
- Der regelmäßige Konsum von sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten Lignanen, ist förderlich für ein widerstandsfähiges Darmmikrobiom. Diese sind in Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Leinsamen oder Hülsenfrüchten enthalten.
- Meiden Sie künstliche Nahrungszusätze. Dies gelingt am besten, wenn Sie selbst kochen, statt Fertiggerichte oder Fast Food zu essen.
- Setzen Sie Zucker nur sparsam ein.
- Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol.
- Darüber hinaus helfen regelmäßige körperliche Aktivität und Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation.

WEBTIPPS

Sie möchten mehr über die vielen Eigenschaften der Darmflora erfahren?

→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Darmflora – unverzichtbar für uns

Ihre AOK bietet verschiedene Kurse an, etwa für mehr Bewegung und Entspannung:

→ aok.de/gesundheitskurse

Fotos: iStock.com/YakobchukOlena/dulezidar

Soll ich an einer Studie teilnehmen?

Medizinische Studien helfen zum Beispiel, neue Medikamente zu entwickeln und die Behandlung zu verbessern. Wird Ihnen angeboten, an einer klinischen Studie teilzunehmen, sollten Sie die Vor- und Nachteile kennen.

Eigenschaften einer Studie

Die Durchführung von klinischen Studien, die immer in vier Phasen erfolgt, ist streng reguliert. Eine gute Studie ist randomisiert: Patientinnen und Patienten werden nach dem Zufallsprinzip verschiedenen Gruppen zugeteilt. Eine sogenannte Verblindung trägt dazu bei, dass die Ergebnisse zuverlässig sind. „Doppelblind“ bedeutet, dass die Teilnehmenden etwa nicht wissen, ob sie das Prüfmedikament oder die herkömmliche Standardtherapie erhalten. Auch den Studienärztinnen und -ärzten ist dies nicht bekannt.

VORTEILE

- Sie bekommen Zugang zu neuen Therapien/Medizinprodukten, die noch nicht zugelassen sind. Auch wenn Sie „nur“ die Standardvariante erhalten, werden Sie so gut behandelt wie Teilnehmende mit Prüfmedikament oder Bestandstherapie.
- Sie werden besonders intensiv und engmaschig betreut.

NACHTEILE

- Nebenwirkungen können auftreten.
- Neue Medikamente oder Behandlungen wirken womöglich nicht besser als alte.

Wichtig: Die Teilnahme an einer Studie ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden. Planen Sie ein, dass Sie regelmäßig zu Untersuchungen in die Praxis oder Klinik kommen müssen.

Bei Interesse an einer Studienteilnahme sprechen Sie am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

Was passiert in den vier Studienphasen?

Beispielhafter Ablauf einer Arzneimittelstudie:

- **Phase I:** Erster Test des neuen Wirkstoffes an wenigen, meist gesunden Menschen. Wie verträglich ist er und wie wird er verstoffwechselt?
- **Phase II:** Genaue Überprüfung der Wirksamkeit und Dosierung des Wirkstoffes, meist erstmals an wenigen Patientinnen mit Brustkrebs.
- **Phase III:** Letzter Schritt vor der Zulassung. Wirksamkeit und Sicherheit werden an einer größeren Zahl von Brustkrebspatientinnen geprüft.
- **Phase IV:** Der Wirkstoff ist zur Brustkrebsbehandlung zugelassen. Es wird mehr über seltenere Nebenwirkungen und die Wirkung bei bestimmten Personengruppen in Erfahrung gebracht.

WEBTIPP

→ patienten-information.de
> Suche: Klinische Studien – soll ich daran teilnehmen?

Illustrationen: AOK, iStock.com/Turac Novruzova

23-0084

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Brustkrebs*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin;
Redaktionsleitung: Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan