

Ärzte Zeitung, 07.05.2007

Sport ist in der Tumornachsorge extrem wichtig

Sportlich aktive Krebspatienten haben niedrigere Sterberate / Rückfallquote ist um etwa 50 Prozent geringer

BERLIN (gvg). Sport ist meistens gesund, das weiß jeder. Besonders günstig könnte er - auch - für Tumorpatienten sein. Nach erfolgreicher Behandlung scheint Sport sogar die tumorbedingte Letalität zu reduzieren.

Radfahren in der Natur ist in vieler Hinsicht positiv. Es macht Spaß, stärkt Körper und Geist und senkt sogar das Risiko von Krebsrezidiven. Foto: dpa

So war bei Patientinnen nach einem Mamma-Karzinom die tumorspezifische Letalität um die Hälfte niedriger, wenn sie Sport trieben. Die Aktivität entsprach mindestens neun Metabolischen Äquivalent (MET)-Stunden pro Woche. Das wären umgerechnet etwa drei Stunden Walking oder eineinviertel Stunden Jogging, Radfahren oder Schwimmen, sagte Professor Lothar Kanz, Onkologe an der Universitätsklinik Tübingen. In der Gruppe, die sich sportlich betätigte, starben nach einem Mamma-Ca in zehn Jahren sechs Prozent weniger Frauen an Rezidiven oder Metastasen als in der Gruppe, die sich weniger oder gar nicht bewegten.

Auch für Patienten mit Kolonkarzinom ergab sich ein solcher Zusammenhang, sagte Kanz beim Praxis Update Allgemeinmedizin in Berlin. Wer nach einem kolorektalen Karzinom mindestens 18 MET-Stunden (sechs Stunden Walking oder zweieinhalb Stunden Ausdauersport) pro Woche aktiv war, bei dem war die mit dem Karzinom assoziierte Sterberate 61 Prozent geringer: In den ersten fünf Jahren nach Initialtherapie starben acht Prozent Patienten weniger an Tumorfolgen. In einer anderen Studie war die Rückfallquote um knapp 50 Prozent reduziert.

"Diese Ergebnisse sind sehr interessant und sollten jeden an der Tumornachsorge beteiligten Arzt dazu bringen, die körperliche Bewegung als Rückfallprophylaxe weit in den Vordergrund zu rücken", betonte Kanz. Er schränkte aber ein, dass es sich bisher lediglich um Observationsstudien handele und deswegen nicht klar sei, ob Sport per se eine tumorhemmende Wirkung habe. Ebenso denkbar sei, dass die mit sportlicher Betätigung in dem genannten Ausmaß assoziierte Gewichtsabnahme die Neigung zum Wiederaufflammen einer Tumorerkrankung hemme.

STICHWORT

Metabolisches Äquivalent

Die körperliche Aktivität kann als MET (Metabolisches Äquivalent) bestimmt werden. Ein MET entspricht der Sauerstoffaufnahme beim Sitzen. Das sind 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht und Minute. Außerdem wird das MET auch genutzt, um den Kalorienverbrauch einzuschätzen. Denn Kalorienverbrauch und Sauerstoffaufnahme sind assoziiert. 1 MET entspricht dem Verbrauch von 1 kcal pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde. Das ist der Ruhe-Nüchtern-Umsatz. (eb)

Copyright © 1997-2007 by Ärzte Zeitung