

HERBST 2022



ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSRUNDBRIEFS:

Willkommen zu unserer Herbstausgabe!

Lesen Sie mehr zu einer aktuellen Forschungsstudie über den Zusammenhang zwischen Nusskonsum und Brustkrebssterblichkeit, zu einem brandneuen Handout für Ihre Klient*innen über Stressbewältigung und über ein köstliches No-Bake-Mandelrezept.

STUDIENUPDATE



Oktober ist der Brustkrebsmonat und ein guter Zeitpunkt, um mit Klient*innen über die Rolle einer gesunden Ernährung im Zusammenhang mit der Entstehung bestimmter Krebsarten zu sprechen.

Laut Weltgesundheitsorganisation wurde im Jahr 2020¹ weltweit bei 2,3 Millionen Frauen Brustkrebs diagnostiziert und 685.000 starben an den Folgen. Eine gesunde Ernährung kann eine wichtige Rolle bei der Verringerung des Brustkrebsrisikos spielen und die Überlebensraten verbessern. Darüber hinaus kommt es bei 20 % bis 40 % der Brustkrebspatientinnen zu einem Wiederauftreten der Erkrankung².

Wang C, Gu K, Wang F, Cai H, Zheng W, Bao P and Shu X-O. Nut consumption in association with overall mortality and recurrence/disease-specific mortality among long-term breast cancer survivors. *International Journal of Cancer*. 2021;doi: 10.1002/ijc.33824.

ZUSAMMENFASSUNG DER STUDIE

Die Studie untersuchte die Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Nüssen und der Gesamtüberlebensrate sowie der erkrankungsfreien Überlebensrate. Evaluiert wurden 3.449 Langzeit-Brustkrebsüberlebende der Shanghai-Brustkrebs-Überlebensstudie 5 Jahre nach der Diagnosestellung. Ungefähr 6,5 Monate nach der Krebsdiagnose wurden die Teilnehmerinnen durch persönliche Interviews in die Studie aufgenommen. Die gesammelten klinischen Informationen umfassten das Krebsstadium, den Tumorstatus und den Progesteronrezeptorstatus sowie Primärbehandlungen.

Nach 18 Monaten sowie 3, 5 und 10 Jahre nach der Diagnose wurden persönliche Nachuntersuchungen durchgeführt. Bei der Untersuchung 5 Jahre nach der Diagnosestellung wurde eine umfassende Ernährungserhebung durchgeführt. Mithilfe eines validierten Fragebogens zur Verzehrshäufigkeit, wurde der Verzehr von in Shanghai üblicherweise konsumierten Lebensmitteln gemessen. Der Gesamtverzehr von Nüssen wurde aus der Aufnahme von Erdnüssen, Walnüssen und anderen Nüssen (einschließlich Mandeln) errechnet. Zusätzlich wurde dieser Gesamtverzehr in drei Gruppen eingeteilt (0, 0-Median [17,32g/Woche] und > Median).

ERGEBNISSE

- Unter den 3.449 in die Endanalyse eingeschlossenen Teilnehmerinnen waren 3.148 Nusskonsumentinnen. Im Vergleich zu den Nicht-Konsumentinnen hatten die Nusskonsumentinnen ein jüngeres Alter bei Diagnosestellung, einen niedrigeren BMI, eine höhere Gesamtenergieaufnahme, eine höhere Ernährungsqualität und eine höhere Soja-Lebensmittelaufnahme, verfügten eher über eine höhere Bildung, ein höheres persönliches Einkommen, ein höheres Maß an körperlicher Aktivität und hatten eine Immuntherapie erhalten.
- 10 Jahre nach der Diagnose hatten die Nusskonsumentinnen eine höhere Gesamtüberlebensrate (OS) (93,7 % vs. 89,0 %, P = 0,003) und eine höhere erkrankungsfreie Überlebensrate (DFS) (94,1 % vs. 86,2 %, P < 0,001) im Vergleich zu Nicht-Konsumentinnen. Für den Verzehr von Erdnüssen, Walnüssen und anderen Nüssen einschließlich Mandeln wurden jeweils dieselben Unterschiede bei den Überlebensraten beobachtet.
- Nach Anpassung an Lebensstilfaktoren und Krankheitsstadium war jedes Nussverzehrslvl mit einer signifikant besseren DFS (HR = 0,52, 95 % Konfidenzintervall [KI] = 0,35–0,75), aber einer nicht signifikant verbesserten OS (HR = 0,90, 95 % KI = 0,66–1,23) verbunden. Analysen nach Menge der Nussaufnahme zeigten eine Dosis-Wirkungs-Beziehung sowohl für das OS als auch für das DFS. Der Zusammenhang zwischen dem Gesamtverzehr von Nüssen und der DFS wurde konsistent in fast allen Untergruppen von Brustkrebspatientinnen beobachtet.

ERKENNTNISSE DER STUDIE

Der Verzehr von Nüssen, unabhängig von der Sorte, war mit einem besseren Überleben assoziiert, insbesondere was die erkrankungsfreie Überlebensrate betrifft. Dies gilt für Brustkrebs-Langzeitüberlebende und nach dem Dosis-Wirkungs-Prinzip, was bedeutet, dass die Überlebensraten mit einem höheren Verzehr von Nüssen angestiegen sind. Die durchschnittliche Nussaufnahme betrug 17 g pro Woche, was etwa der Hälfte einer empfohlenen 30-Gramm-Portion Mandeln entspricht. Die Forscher*innen empfehlen, dass Nüsse in die Ernährungsempfehlungen von Brustkrebsüberlebenden aufgenommen werden sollten.

EINSCHRÄNKUNGEN

Der Rezidiv- und Metastasierungsstatus wurde von den Teilnehmerinnen selbst angegeben. Fehlerhafte Einstufungen, insbesondere hinsichtlich des Ereignisdatums, sind wahrscheinlich. Trotz der großen Anzahl von Studienteilnehmerinnen war die Anzahl der Ereignisse in den Untergruppen von Patientinnen relativ gering, was zu einer begrenzten statistischen Aussagekraft führte. Informationen zum Nussverzehr wurden nur einmal bei der 5-Jahres-Follow-up-Befragung erhoben und Informationen über mögliche Veränderungen des Nussverzehrs wurden nicht erfasst. Verzerrungen aufgrund umgekehrter Kausalität sind möglich, da Personen mit chronischen Krankheiten und schlechtem Gesundheitszustand ihre Ernährungsgewohnheiten ändern können. Weitere Forschung ist erforderlich.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

² Takeshita T, Yan L, Asaoka M, Rashid O, Takabe K. Late recurrence of breast cancer is associated with pro-cancerous immune microenvironment in the primary tumor. *Sci Rep*. 2019;9:16942. doi:10.1038/s41598-019-53482-x.

EXPERTENECKE

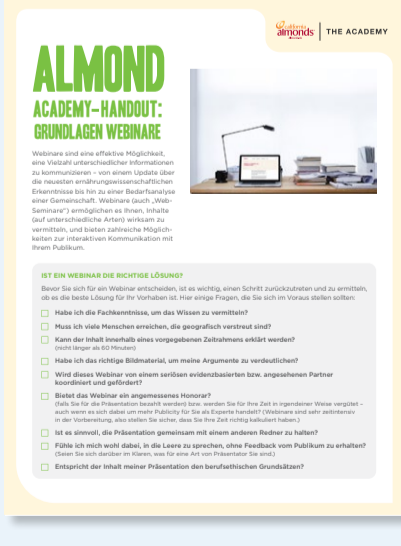


Handout „Mit Stress umgehen“

Wir haben eine neue Ressource erstellt, die die schädlichen Auswirkungen untersucht, die Stress auf unseren Geist und Körper haben. Das Handout vermittelt Einzelheiten über eine neue Studie, in der untersucht wird, wie ein Mandelsnack die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen psychischen Stress verbessern kann.

Stand der Wissenschaft

Das Almond Board ist mit mehr als 25 Jahren Peer-Review veröffentlichter Studien tief in der Forschung verwurzelt. Ist ein praktischer Leitfaden, der über die neuesten Erkenntnisse zur Ernährung mit Mandeln auf dem Laufenden hält – für die Bedürfnisse Ihrer Patient*innen und für die Medienarbeit.



Almond Academy: Grundlagen Webinare

Das Veranstalten oder die Teilnahme an einem Webinar ist eine fantastische Plattform, um Ihr Fachwissen zu präsentieren und gesunde Essgewohnheiten einem größeren Publikum zu vermitteln. Ihr eigenes unvergessliches Webinar zu erstellen.



REZEPTINSPIRATION: NO BAKE SOMMER BEEREN + MANDEL- BUTTERIEGEL

Dieses neue Rezept von Ernährungsberaterin Natalie Rizzo ist ein perfekter Snack zum Vorbereiten und eine köstliche Art, das Beste aus den letzten Sommerbeeren zu machen.

Sie haben das Rezept ausprobiert? Dann teilen Sie es gerne!



FOLGEN SIE UNS