

Leefstijlmodificatie na borstkanker

Zeven wetenschappelijk onderbouwde suggesties

Canadese oncologen, verbonden aan de universiteit van Toronto, hebben in de *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)* een overzichtsstudie gepubliceerd, waarin ze op een rij zetten met welke veranderingen van hun leefstijl vrouwen die borstkanker hebben overleefd het risico op recidive kunnen verminderen, en hun kans op overleving kunnen verhogen. Beweging is daarvan de belangrijkste.

De overzichtsstudie van Julia Hamer en Ellen Langer staat integraal op de website van de *Canadian Medical Association Journal*.

Website: <http://tinyurl.com/borstkanker-leefstijl>.

Negentig procent van de vrouwen waarbij artsen borstkanker diagnosticeren is nog in een vroeg stadium van de ziekte. De kans op genezing is dan nog aanzienlijk. Desondanks overlijdt een kwart van de borstkankerpatiënten als gevolg van gemetastaseerde borstkanker. Die cijfers, en de behoefte van veel patiënten om meer grip op hun leven en ziekte te krijgen, noopten Julia Hamer en Ellen Warner tot de overzichtsstudie¹ die in het voorjaar van 2016 in CMAJ verscheen.

Voor dat overzicht analyseerden Hamer en Warner een kleine zeventig wetenschappelijke studies naar het effect van leefstijl op de perspectieven van borstkankerpatiënten.



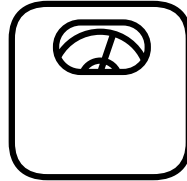
1. Beweging

Onderzoeksleider Ellen Warner beschouwt beweging als de belangrijkste, sterkste en best onderbouwde beschermende leefstijlfactor bij borstkanker. Dat vertelde de onderzoeker in een persbericht naar aanleiding van de

overzichtsstudie.² De waarde van beweging is in 2015 bevestigd door een meta-studie, waarvoor Engelse onderzoekers de uitkomsten van 22 eerder gepubliceerde studies bijeenvoegden en opnieuw analyseerden. De Britten ontdekten dat borstkankerpatiënten die na de diagnose veel bewegen 40 procent minder kans hadden om aan hun ziekte te overlijden dan vrouwen die niet of weinig bewegen.³

De *Canadian Cancer Society* en de *American Cancer Society* adviseren kankerpatiënten, op basis van onderzoek,⁴ om vijf dagen per week minstens 30 minuten matig-intensief te bewegen (door bijvoorbeeld te wandelen in een stevig tempo). Een alternatief daarvoor is een uur en een kwartier intensieve fysieke inspanning per week, aangevuld met 2 tot 3 fitness- of krachttrainingen. Meer bewegen mag ook, en brengt alleen maar nog meer bescherming met zich mee.⁵

Hoewel de sterke positieve effecten van beweging inmiddels goed zijn onderbouwd, doen de meeste vrouwen met borstkanker niets met deze kennis. Als ze hun diagnose krijgen, beweegt 87 procent van hen minder dan 30 minuten per dag die wetenschappers aanbevelen. In de jaren na de diagnose loopt dat, toch al hoge, percentage nog verder op.⁶



2. Gezond gewicht

Gemiddeld worden borstkankerpatiënten tijdens en na hun behandeling 2 tot 5 kilo zwaarder, en het is niet uitzonderlijk dat patiënten 10 of meer kilo's zwaarder worden. Worden vrouwen meer dan 10 procent zwaarder, dan neemt hun sterftekans significant toe.⁷ Dat geldt voor zowel de kans op sterfte door de ziekte, voor de kans op sterfte door andere oorzaken. "Ook een minder dramatische toename van het lichaamsgewicht is ongewenst", schrijven Warner en Hamer. "Gewichtstoename maakt dat vrouwen zich minder goed voelen, en een minder positief lichaamsbeeld hebben."

Het is nog niet zeker of vrouwen die eigenlijk al te dik zijn hun perspectieven verbeteren als ze overtollig lichaamsvet verliezen. In een onderzoek waarin borstkankerpatiënten na hun behandeling in een periode van 5 jaar gemiddeld 2 tot 3 kilo afvielen verminderde de kans op terugkeer van de ziekte met een kwart,⁸ maar het is niet zeker of dit werd veroorzaakt door het gewichtsverlies.

THEMA: BEWEGEN

De vrouwen gingen in die periode niet alleen minder, maar ook gezonder eten.

3. Minder alcohol



Borstkankerpatiënten die meer dan één glas alcoholhoudende drank per dag drinken vergroten hun overlevingskansen als ze hun alcoholinname terugschroeven. In een onderzoek onder vrouwen met een estradiolgevoelige vorm van borstkanker vergrootte een leefstijl met meer dan één glas per dag de kans dat de kanker binnen 5 jaar terugkeerde met 28 procent.⁹

Wetenschappers tasten nog in het duister omtrent de effecten van een consumptiepatronen waarbij vrouwen bijvoorbeeld één keer per week meerdere glazen alcohol drinken, maar onder het gemiddelde van 1 glas per dag blijven. Biochemici vrezden echter dat ook zo'n leefstijl de kans op terugkeer van de ziekte vergroot.



4. Stoppen met roken

Rokende borstkankerpatiënten die na de diagnose de sigaretten afzweren, verminderen de kans om aan hun ziekte te overlijden met 33 procent, en hun kans om te overlijden aan longkanker of een andere aandoening van de luchtwegen met 61 procent.¹⁰



5. Eet gezonder

Een gezonde voeding bestaat uit relatief veel groenten en fruit, volle graanproducten in plaats van geraffineerde koolhydraten, vetarme in plaats van volvette zuivelproducten, en kip en vis in plaats van rood en intensief bewerkt vlees. Zo'n voedingspatroon verlaagt, volgens een studie waarbij onderzoekers vrouwen met borstkanker tien jaar volgden, de kans op sterfte door borstkanker niet of nauwelijks.¹¹ Desalniettemin verlaagde datzelfde voedingspatroon wel

de kans op sterfte door andere oorzaken. In het betreffende onderzoek verlaagde een gezond voedingspatroon de kans op sterfte met 26 procent.



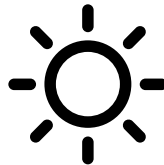
6. Voeg sojaproducten toe

Anders dan sommige websites vertellen, passen sojaproducten als sojamelk, tahoe en tempeh in een gezond dieet - ook in een gezond dieet voor vrouwen die borstkanker hebben overleefd. Studies laten zelfs zien dat een voedingspatroon met eiwitrijke sojaproducten de kans op terugkeer van de ziekte met 16 procent verlaagt.¹² De beschermende werking van soja beperkt zich echter tot vrouwen met een estradiol-gevoelige vorm van borstkanker. Zolang die vrouwen tamoxifen gebruiken is het beschermende effect van soja verwaarloosbaar.¹³ Dat komt waarschijnlijk doordat soja en tamoxifen beschermen via eenzelfde werkingsmechanisme.

7. Zorg voor voldoende vitamine D

Zonlicht, voeding met veel zalm en sardines en supplementen met vitamine D3 zorgen voor een adequate vitamine D-status. In Noordelijke landen hebben tientallen procenten van de bevolking

minder vitamine D in het bloed dan voedingswetenschappers optimaal achten. Vrouwen met borstkanker waarbij dit bij de diagnose het geval is, hebben 40 procent meer kans om te overlijden dan vrouwen die wel voldoende vitamine D in hun bloed hebben.¹⁴ Het is dus goed mogelijk dat suppletie met vitamine D de overlevingskansen van borstankerpatiënten vergroot, maar helemaal zeker is het nog niet. Er zijn nog geen studies gepubliceerd waarin vitamine D-supplementen het verloop van borstkanker ook daadwerkelijk positief hebben beïnvloed.



Slot

“De meeste vrouwen waarbij artsen borstkanker diagnosticeren zullen niet aan hun ziekte overlijden”, schrijven Hamer en Warner. “Desondanks betekent het moment van hun diagnose een leermoment, waarop ze ontvankelijk zijn voor suggesties om gezonder te gaan leven. En hoewel we niet van alle voorgestelde verbeteringen zeker weten of ze invloed zullen hebben op het verloop van hun ziekte, weten we wel vrijwel zeker dat ze hun gezondheid in het algemeen zullen verbeteren.” ∞

Referenties

Leefstijlmodificatie na borstkanker (pagina 4)

- ∞ 1. Hamer J, Warner E. Lifestyle modifications for patients with breast cancer to improve prognosis and optimize overall health. *CMAJ*, February 2017, doi: 10.1503/cmaj.160464.
- ∞ 2. Canadian Medical Association Journal. Exercise most important lifestyle change to help reduce risk of breast cancer recurrence. *ScienceDaily.com*, 21 February 2017.
- ∞ 3. Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM, et al. Physical activity, risk of death and recurrence in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Acta Oncol* 2015;54:635-54.
- ∞ 4. Beasley JM, Kwan ML, Chen WY, et al. Meeting the physical activity guidelines and survival after breast cancer: findings from the After Breast Cancer Pooling Project. *Breast Cancer Res Treat* 2012;131:637-43.
- ∞ 5. Chen X, Lu W, Zheng W, et al. Exercise after diagnosis of breast cancer in association with survival. *Cancer Prev Res (Phila)* 2011; 4:1409-18.
- ∞ 6. Irwin ML, Crumley D, McTiernan A, et al. Physical activity levels before and after a diagnosis of breast carcinoma: the Health, Eating, Activity, and Lifestyle (HEAL) study. *Cancer* 2003;97: 1746-57.
- ∞ 7. Playdon MC, Bracken MB, Sanft TB, et al. Weight gain after breast cancer diagnosis and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis. *J Natl Cancer Inst* 2015;107:djv275.
- ∞ 8. Chlebowski RT, Blackburn GL, Thomson CA, et al. Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. *J Natl Cancer Inst* 2006;98:1767-76.
- ∞ 9. Nechuta S, Chen WY, Cai H, et al. A pooled analysis of post-diagnosis lifestyle factors in association with late estrogen-receptor positive breast cancer prognosis. *Int J Cancer* 2016; 138: 2088-97.
- ∞ 10. Passarelli MN, Newcomb PA, Hampton JM, et al. Cigarette smoking before and after breast cancer diagnosis: mortality from breast cancer and smoking-related diseases. *J Clin Oncol* 2016; 34:1315-22.
- ∞ 11. George SM, Ballard-Barbash R, Shikany JM, et al. Better postdiagnosis diet quality is associated with reduced risk of death among postmenopausal women with invasive breast cancer in the Women's Health Initiative. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2014;23:575-83.
- ∞ 12. Dong JY, Qin LQ. Soy isoflavones consumption and risk of breast cancer incidence or recurrence: a

meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Res Treat* 2011;125:315-23.

- ∞ 13. Chi F, Wu R, Zeng YC, et al. Post-diagnosis soy food intake and breast cancer survival: a meta-analysis of cohort studies. *Asian Pac J Cancer Prev* 2013; 14:2407-12.
- ∞ 14. Kim Y, Je Y. Vitamin D intake, blood 25(OH)D levels, and breast cancer risk or mortality: a meta-analysis. *Br J Cancer* 2014; 110:2772-84.

Op de loop voor kanker (pagina 8)

- ∞ 1. Tsianakas V, Harris J, Ream E, Van Hemelrijck M, Purushotham A, Mucci L, Green JS, Fewster J, Armes J. CanWalk: a feasibility study with embedded randomised controlled trial pilot of a walking intervention for people with recurrent or metastatic cancer. *BMJ Open*. 2017 Feb 15;7(2):e013719.
- ∞ 2. Meredith N. Quality of life with those with advanced cancer improved through walking. University of Surrey Press Office. Press release, Friday 17 Feb 2017.

Spiermassa sleutelfactor bij chemotherapie uitgezaaide borstkanker (pagina 10)

- ∞ 1. UNC Lineberger Comprehensive Cancer Center. Measuring patients' muscles to predict chemotherapy side effects. *ScienceDaily.com*, 22 February 2017.
- ∞ 2. Shachar SS, Williams GR, Muss HB, Nishijima TF. Prognostic value of sarcopenia in adults with solid tumours: a meta-analysis and systematic review. *Eur J Cancer* 2016;57:58-67.
- ∞ 3. Prado CM, Baracos VE, McCargar LJ, Reiman T, Mourtzakis M, Tonkin K, Mackey JR, Koski S, Pituskin E, Sawyer MB. Sarcopenia as a determinant of chemotherapy toxicity and time to tumor progression in metastatic breast cancer patients receiving capecitabine treatment. *Clin Cancer Res* 2009;15:2920-6.
- ∞ 4. Shachar SS, Deal AM, Weinberg M, Nyrop KA, Williams G3, Nishijima TF, Benbow JM, Muss HB. Skeletal Muscle Measures as Predictors of Toxicity, Hospitalization, and Survival in Patients with Metastatic Breast Cancer Receiving Taxane-Based Chemotherapy. *Clin Cancer Res*. 2017 Feb 1;23(3):658-65.

Angst, stress en depressie bij kanker onder controle (pagina 12)

- ∞ 1. Piet J, Würtzen H, Zachariae R. The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: a