

Effektive Option für Reizdarmpatienten

# Darmhypnose klappt auch in der Gruppe

Eine Darmhypnose muss nicht als Individualtherapie ablaufen. Auch in der Gruppe besserte sich dadurch das Befinden von Reizdarmpatienten, wie eine Studie ergeben hat.

Die Hypnotherapie ist schon länger eine Option für Reizdarmpatienten. Darmhypnose klinge erst mal blöd, so Prof. Peter Layer, Hamburg, beim Gastro Update, „aber wir machen es seit einiger Zeit und die Patienten sind begeistert“. Eine Frage ist, ob dieses Verfahren nur in der bislang üblichen Individualtherapie möglich ist, oder ob es auch in Gruppentherapie funktioniert. Hierzu stellte Layer in Wiesbaden

eine Studie aus den Niederlanden vor [1]. In der prospektiven Studie wurden 494 Patienten in drei Gruppen eingeteilt (3:3:1): Sie nahmen für zwölf Wochen entweder an einer individuellen Hypnotherapie, einer Gruppen-Hypnotherapie oder einer edukativ-supportiven Gesprächstherapie (Kontrolle; alle jeweils sechs Termine) teil, schreibt Layer. „Der primäre Endpunkt war die adäquate Besserung des Gesamtzustandes in mindestens drei von vier konsekutiven Wochen, mit Follow-up Erhebungen nach drei und 12 Monaten“.

Ergebnisse: Nach drei Monaten lagen die Ansprechraten in der Intention-to-treat-Analyse bei 41% in der Gruppe mit

Individualtherapie, bei 33% in der Gruppentherapie und 17% in der Kontrollgruppe. Nach 12 Monaten betrug die Raten 41, 50 und 23%.

Die Ansprechraten in der Per-Protocol-Analyse lagen für die Individualtherapie bei 50 bzw. 56% nach 3 bzw. 12 Monaten und für die Gruppentherapie bei 43 bzw. 52%. „Damit war die Hypnotherapie in beiden Gruppen signifikant effektiver als die Kontrollen sowohl nach drei als auch nach 12 Monaten“, resümiert Layer. Die Gruppentherapie sei dabei der individuellen Therapie durchweg ebenbürtig. *grz*

1. *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2019; 4: 20-31

Kolorektales Karzinom

# Viel pflanzliche Kost verbessert die Prognose – auch nach der Diagnose

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher und einem niedrigen Anteil tierischer Produkte und Zucker vor, aber auch nach der Diagnose Kolorektalkarzinom (CRC) ist mit einem längeren Überleben assoziiert. Das zeigt eine Analyse der „Cancer Prevention Study-II-Nutrition Cohort“.

Der Einfluss von Ernährungsgewohnheiten unmittelbar vor und nach der CRC-Diagnose auf die Mortalität wird kontrovers diskutiert. Daten der prospektiven „Cancer Prevention Study-II (CPS-II) Nutrition Cohort“ helfen weiter. Die CPS-II-Ernährungskohorte umfasste 2.671 Patienten mit invasivem, nicht metastasiertem CRC, die zu Studienbeginn noch keine Krebsdiagnose hatten und von denen Daten zum Ernährungsverhalten vor der Diagnose vorlagen. Von 1.321 Patienten waren Angaben zum postdiagnostischen Ernährungsverhalten verfügbar. Die Qualität der Ernährung wurde mithilfe von Scores ermittelt.

CRC-spezifischen Mortalität (Hazard Ratio high vs. low [HRHigh/Low] 0,78 und HRHigh/Low 0,74). Beim Western-diet-Score entstand eine positive Korrelation mit der Gesamtmortalität (HRHigh/Low 1,30). Bei der Analyse der Ernährungsqualität nach der CRC-Diagnose ergab sich beim ACS-Score eine niedrigere Gesamt- und CRC-Sterblichkeit (HRHigh/Low 0,62 und HRHigh/Low 0,35). Patienten mit einer schlechten prädiagnostischen Ernährungsqualität profitierten von einer verbesserten Ernährungsqualität nach der Diagnose in Form einer verminderten CRC-spezifischen Sterblichkeit.

Fazit: Viel pflanzliche Kost und wenig tierische Produkte vor und nach einer CRC-Diagnose verlängern sowohl das Gesamtüberleben als auch das krankheits-spezifische Überleben. *bk*

Gunter MA et al. *J Clin Oncol*. 2018;36(34):3404-10



Gesunde Ernährung verlängert auch bei Krebspatienten die Lebensdauer.

© Denis Pepin / Fotolia

## Niedrigere Sterblichkeit bei besserer Ernährungsqualität

Für den prädiagnostischen Score „American Cancer Society [ACS] nutrition guideline“ ergab sich eine inverse Korrelation mit der Gesamtmortalität und der