

Wieso wir nach Kinderkrebs auf die Herzgesundheit achten sollten

Ein gesunder Lebensstil ist für alle wichtig. Unabhängig vom Risiko durch Krebsbehandlungen.

Zusammengefasst von Ruijie Li & Fabiën Belle

Warum haben wir diese Studie gemacht?

Einige Krebsbehandlungen von Kinderkrebs können das Herz später im Leben beeinträchtigen. Dadurch können Betroffene ein höheres Risiko haben, im Erwachsenenalter eine Herzerkrankung zu entwickeln.^{1,2} Ein gesunder Lebensstil – zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und der Verzicht auf Rauchen – kann helfen, dieses Risiko zu verringern.^{3,4}

Wir wollten herausfinden, ob Erwachsene, die als Kind herzscheidigende Krebsbehandlungen erhalten haben, einen gesünderen Lebensstil haben als diejenigen, die Behandlungen mit kleinerem Risiko erhalten haben.

Warum ist das wichtig?

Herzerkrankungen können sich über viele Jahre langsam entwickeln. Personen mit einem höheren Risiko aufgrund ihrer früheren Behandlung erhalten in der Regel eine engere medizinische Nachsorge als Personen mit niedrigerem Risiko. Es ist jedoch nicht bekannt, ob sie auch im Alltag besser auf ihre Gesundheit achten.

Dieses Wissen hilft Ärztinnen und Ärzten sowie Betroffenen zu erkennen, wo es vorbeugende Massnahmen am meisten braucht.

Was haben wir genau gemacht?

Wir haben 365 Erwachsene, die Krebs im Kindesalter hatten, eingeladen, an einer Gesundheitsuntersuchung teilzunehmen. Wir haben Körpergrösse, Gewicht, Blutdruck und Blutwerte gemessen sowie Informationen zu Herzerkrankungen, Krebsbehandlungen und Lebensgewohnheiten gesammelt. Dazu gehörten zum Beispiel Ernährung, körperliche Bewegung, Rauchen, Alkoholkonsum und die Zeit, die sie im Sitzen verbrachten.

Die Teilnehmenden wurden in die Gruppen «niedrig», «moderat» oder «hoch» eingeteilt – je nachdem, wie riskant ihre Krebsbehandlung für das Herz war. Diese Einteilung basierte auf der Art und Dosis der erhaltenen Chemotherapie und Bestrahlung.

Was haben wir herausgefunden und was bedeutet das?

Herzerkrankungen waren selten: Nur etwa 6 von 100 Personen waren betroffen, und sie traten in allen drei Gruppen gleich häufig auf. Mehr als die Hälfte der Personen hatte mindestens einen Risikofaktor für zukünftige Herzerkrankungen, zum Beispiel erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes.

Die Lebensgewohnheiten waren in allen Risikogruppen ähnlich:

- Die Ernährung war insgesamt eher schlecht.
- Die meisten Teilnehmenden erfüllten die WHO-Empfehlungen zur körperlichen Bewegung, verbrachten jedoch trotzdem viel Zeit im Sitzen; etwa ein Drittel sass mehr als acht Stunden pro Tag.
- Rund 12% der Teilnehmenden rauchten aktuell, und etwa 2% sagten, dass sie täglich oder häufig Alkohol trinken.
- Die Schlafdauer lag meist im gesunden Bereich (7–9 Stunden pro Nacht).

Personen, die Behandlungen mit höherem Risiko für das Herz erhalten hatten, führten keinen gesünderen, aber auch keinen ungesünderen Lebensstil als andere.

Was empfehlen wir nun?

Die Unterstützung eines gesunden Lebensstils sollte ein fester Bestandteil der Nachsorge für alle sein, die Krebs im Kindesalter hatten.

Betroffene können ihre Herzgesundheit schützen, indem sie sich ausgewogen ernähren, körperlich aktiv sind, weniger Zeit im Sitzen verbringen, mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken und ihre Herzgesundheit im Rahmen der Nachsorge regelmässig überprüfen lassen.

Weitere Informationen: www.swiss-ccss.ch

Referenz: Li R, Iniesta R R, Barker A R, Vlachopoulos D, Sláma T, Schindera C, & Belle F N. Lifestyle Behaviors and Cardiotoxic Treatment Risks in Adult Childhood Cancer Survivors. *Pediatric Blood & Cancer*. 2026. doi:10.1002/1545-5017.70089

Literatur:

1. Mainieri, F., et al., 2022.
doi: 10.3390/biomedicines10123098.
2. Mulrooney, D.A., et al., 2016.
doi: 10.7326/M15-0424.
3. Li, R., et al., 2024.
doi: 10.3390/nu16091315.
4. Wogksch, M.D., et al., 2021.
doi: 10.1002/aac2.12042.

[Hier](#) finden Sie die ganze Studie (auf Englisch)

Kontakt:

Dr. Fabiën Belle (fabien.belle@unibe.ch)