

Livsstil och självhjälpstrategier för prostatacancerpatienter



Professor Robert Thomas inledde med några sammanfattande brittiska siffror för den svenska publiken innan han ledde in resonemanget på livsstilens betydelse.

Cancerincidensen (d.v.s. antalet fall per år) ökar. För män är nu risken 50 procent att få cancer under sin livstid. Till all lycka har också överlevnadsgraden ökat radikalt. För tio år sedan var överlevnaden för prostatacancer 25 procent – nu är den över 80 procent. Lika bra ser det inte ut för cancer i lungor och bukspottskörtel.

Antalet människor som lever med cancer har också ökat bland befolkningen, i

Storbritannien är det idag 3 miljoner. Hälften av männens alla cancerfall är prostatacancer.

Livsstilens betydelse för cancer

Thomas leder en forskningsenhet som utvärderar olika livsstilar och vad som påverkar eller inte. Problemet är att sjukdomen inte är över när canceren försvunnit, patienten måste genomgå strålning, äta tabletter, opereras, det är åtgärder som skadar kroppen mycket. Man kommer inte ut i samma skick som man kom in. Mycket av toxiciteten finns kvar hos patienten resten av livet, som värmevallningar, trötthet, artrit och övervikt.

Ett problem i England är att familjerna är knutna till sin husdoktor och många av dem vet inte hur man handskas med detta. Men lämpligt nog finns en organisation, National Cancer Support, som tillsammans med välgörenhetsorganisationen Macmillan och staten tagit sig an frågan. Och det är Thomas som formulerat dokumenten rörande bevisläget och grunderna för initiativet att livsstilen spelar roll för hur bra man mår, minskar riskerna att drabbas och förbättrar utsikterna att botas.

Motion och fysisk träning är viktigt!

Till de allra viktigaste livsstilsfaktorerna hör till att börja med *motion och fysisk träning*. Ett institut i USA har sammanställt alla studier som handlar om motion efter cancer. Två-tre timmars fysisk aktivitet varje vecka minskar risken för återfall med 30 procent för bröst-, prostata- och tarmcancer. Alla övningar som gör dig svettig och andfådd duger, det spelar ingen roll vilken typ av motion det handlar om.

Folk undrar ibland: Hur kan motion döda cancerceller? Det finns både direkta och indirekta mekanismer som medverkar till det. Exempelvis minskar det direkt insulinresistensen och likaså minskar testosteronet, och det motverkar indirekt viktuppgång och minskar kolesterolen.

Thomas' forskningsgrupp sammanställde nyligen ett dokument om "motionens biologi". Faktum är att det bildas 180 kemiska ämnen när vi motionerar som skyddar vårt DNA och angriper cancerceller. Lika viktigt är att motion har visat sig ta bort många av biverkningarna när man genomgår cancerbehandling.

Tidningen British Medical Journal (BMJ) publicerade en analys över 33 av världens bästa studier inom området. Bland slutsatserna om motionens inverkan fanns minskad trötthet, mindre depression och ökad livskvalitet.

Utöver det ger motion ökad bentäthet, minskar risken för artrit och värmevallningar, och motverkar neuropati med tappad känsel i fingertoppar som till exempel förekommer vid behandling med taxotere.

Forskningsgruppen gjorde själv en studie i Cambridge som visade att om du motionerar när du genomgår strålning har du större chans att behålla erektionsförmågan. Därför säger Thomas alltid till sina patienter att om de vill ha roligt i sovrummet ska de köpa tränings skor!

Benskörhet ökar risken för återfall

När det gäller osteoporos så kan man drabbas i ryggraden, eller i höften. Men vad som är värre är att senare studier visar att om man har benskörhet efter behandling så löper man större risk för återfall efter cancer. Tyvärr har kalcium- och vitamin D-tillskott visat sig verkningslösa och ökar risken för hjärtattack. Även det har publicerats i BMJ.

Lyckligtvis kan skelettet förstärkas med bifosfonater men de fungerar ännu bättre i kombination med motion. Och om man äter mat innehållande kalcium, fiskolja och växtbaserad protein. Men viktigast av allt är att få lite sol – utan att bränna sig förstås!

Motion är bra mot artrit (inflammation i leder)

55 procent av kvinnor med bröstcancer får artrit och 40 procent av män med prostatacancer. Det är mer än väntat. Den mest signifikanta studien som publicerades i New York förra året visade att trettio minuters motion fyra gånger i veckan medförde en påtaglig förbättring av artriten.

Problem är som bekant den onda cirkeln: har man artrit kan man inte träna, och kan man inte träna, får man artrit. Så vi började jobba ihop med en annan välgörenhetsorganisation kring artritforskning i Storbritannien. Allt för att hitta vägar att bota artrit så att män och kvinnor kan träna.

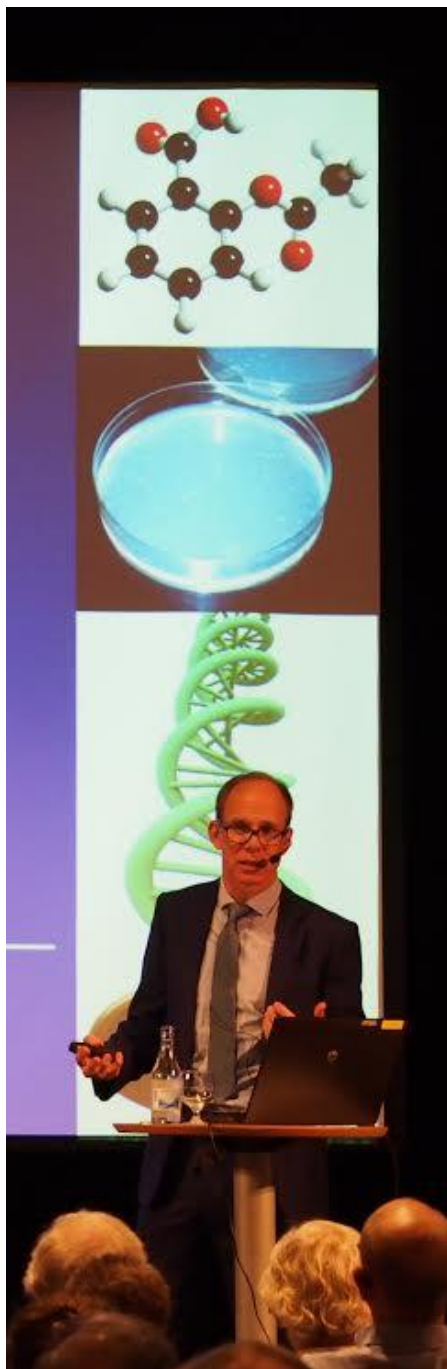
Dessvärre visade sig de vanligaste tillskotten glukosamin och kondroitin ha tveksam effekt. Och när det gäller fiskolja hjälpte det bara vid ledgångsreumatism.

Vad man däremot kunde notera var att folk som äter mat med polyfenolrikt innehåll, löpte lägre risk för artrit. Broccoli, grönt te, frukt, örter, kryddor, gurkmeja. De är antiinflammatoriska, har antioxidanteriska egenskaper, de hindrar broskcellerna från att dö. Och har en direkt effekt på det enzym som ombildar leden.

Vi fick mail från hela världen som bekräftade detta, från patienter som kunde nå ner till tårna igen, och kunde njuta av promenader. Men det där är inte bevis. Det är bara möjligheter.

Faktum är att mycket få studier gjorts om den här typen av mat i samband med artrit.

Så Thomas' forskningsgrupp har bestämt sig för att göra en randomiserad studie för att få fram bevis om ett koncentrat av den här sortens kost kan motverka artrit. Den startar nu i vår och det känns mycket spännande.



Ämnen som kan orsaka cancer

Nu över till något annat: ämnen som kan orsaka cancer. Som asbest, rökning, avgaser, radon. Nyligen visade en studie att om man inte rengör tänderna ordentligt så ökar risken att drabbas av tarmcancer. Så Thomas säger åt sin fyraåriga dotter att hon måste borsta tänderna så hon inte får tarmcancer!

Tvätta håret är också farligt. Talkpuder kan ge äggstockscancer. Socker, solskador ... att gå genom alla cancerogena ämnen skulle ta orimligt lång tid. Då kanske man säger: Vad har detta för betydelse om jag redan fått cancer? Skadan i min DNA är ju redan skedd?

Skälet är att vi utsätts för tusen cancerangrepp om dagen, men vårt immunsystem bekämpar de flesta av dem. För att cell ska utvecklas till en dödlig tumör så måste den gå igenom alla faserna: växa snabbare, invadera andra organ. Och hela den här processen påverkas av ytterligare exponering för cancerogena ämnen och hur vi väljer att leva våra liv.

Så vilka är de vanligaste cancerogena matämnen vi stoppar i oss? Socker och alkohol. Kex, chips, pommes frites. Akrylamider, som förekommer till exempel i rostade bröd som blivit bränt. Värst av alla? Googla då på ”cancer i en burk”: Pringles (snacks).

Heterocykliska aminer. Polycykliska aromatiska kolväten – mat som är tillagad genom upphettning till hög temperatur. Grillat, eller rökt. Misströsta nu inte om du tycker om kött. Det finns många sätt att laga till kött som minskar det cancerogena innehållet. Utsätt inte köttet för öppen låga så att det blir svart, det är cancerogent. Rensa alltid grillen och ta bort de brända bitarna från gallret. Och undvik processat kött.

Det finns motgift mot de cancerogena ämnena

Kom ihåg att livet är en balansakt: äter man något onyttigt, så ska man äta något hälsosamt samtidigt. En studie från Maryland i USA visade att om man marinerade köttet i kryddor och örter och vitlök så minskar förekomsten av cancerogener påtagligt i blodomloppet.

Vad är då motgiftet mot de cancerogena ämnena? Polyfenolerna. De är naturens gåva till oss. Som ger maten god smak, färg och doft. Förra året samlade vår forskningsgrupp i en rapport alla världens polyfenoler. Exempelvis lykopenrika kryddor, tomater, soja och korsblommiga grönsaker som broccoli, kål, pepparrot, rädisor.

Thopmas vet inte hur det är i Sverige, om man säger till kvinnor som haft bröstcancer att de inte ska äta soja. Det är inte sant, soja minskar återfallsrisken och är nyttigt för både män och kvinnor. Alltså mer misosoppa, och sojaböner!

Hur kan polyfenoler bekämpa cancer?

När man äter en pringle så bildas fria radikaler som skadar vårt DNA. Men med hjälp av örter och kryddor så "fångas" de in innan de hinner förstöra DNA-värdet. Men det är inte det enda händer. Viss mat sänker också nivån av manliga och kvinnliga hormoner. Det kallas fytoöstrogen aktivitet. På senare tid har vi även upptäckt att den här sortens mat har direkt inverkan mot cancerutveckling. Det är därför man inte ser begreppet antioxidanter i dessa sammanhang så ofta, för det beskriver inte just de här aktiviteterna.

Hur kan vi öka intaget av polyfenoler?

Men hur ökar vi intaget av polyfenoler i vår kost så att de kan fungera som motvikt till de cancerogena ämnena? Man kan äta dem i rå form, som soppa, mixa en smoothie – eller göra en kapsel med dem.

Självklart är det som forskare enklast att studera dem genom att ha dem i en kapsel, för då vet man den exakta mängden. Men de andra bitarna är minst lika viktiga. Det finns två typer av kosttillskott: En där man helt enkelt tar bort sockret ur det hälsoasamma livsmedlet och koncentrerar polyfenolhalten. Men den vanligaste sorten är att man tar ut ett ämne, som E-vitamin, och gör ett piller av det.

Tyvärr visar de allra flesta stora studier av mineraler och vitaminer inte något tecken på att motverka cancer. Tvärtom har en skandinavisk studie visat att A-vitamin efter lungcancer ökar tumörrisken. Och en annan stor internationell studie på E-vitamin och selen visade ökad risk för prostatacancer.

Inte heller extrakt ur mer naturliga ämnen, som palmetto (**palmolja?**), soja och lykopen från tomater visade någon gynnsam effekt.

Så vad gör vi?

Thomas blev ombedd att delta i det statliga utskottet Complementary Therapy and Lifestyle Clinical Trials Committee. Uppgift var att ta fram ett tillskott som hade egenskaper som motverkade cancer. Thomas' forskningsgrupp studerade alla tillgängliga forskningsrapporter som publicerats om olika typer av livsmedel. Det blev över 500! De fyra som hamnade närmast toppen var grönt te, granatäpple, gurkmeja och broccoli.

Hypotes var att de samverkade, var och en på sitt sätt, med att angripa cancer: de är antioxidanter som förhindrar tillväxten, stoppar utbredningen, och ser till att cancercellerna dör i rätt tid.

Kosttillskottet Pomi-T kommer till

Nu behövde Thomas hitta ett företag som kunde tillverka ett medel av ingredienserna som med säkerhet kunde fungera i en klinisk studie. Hans forskningsgrupp fick pengar från en välgörenhetsorganisation, och studien slutfördes genom stöd från det brittiska sjukvårdsnätverket NHS. Det var alltså en icke kommersiell studie.

Ämnet, *Pomi-T*, var tilltänkt för alla typer av cancer. Men det första försöket gjordes på prostatacancer; på män som inte genomgick någon annan behandling. Antingen för att de

hade en lågriskcancer under aktiv monitorering. Eller hade fått återfall efter strålning, men hormonbehandling ännu inte satts in.

Det visade sig att resultaten och utfallet vid användandet av Pomi-T med stor marginal överträffade det som var satt som mål för studien. Efter sex månader var det en betydande skillnad på PSA-värdet mellan dem som fått Pomi-T och övriga. Intresset från män som vill vara med i studien var synnerligen stort. Thomas' forskningsgrupp inbjöds att presentera sina data vid världens största cancerkonferens i Chicago. Det är bara tio studier från hela världen som tas ut för att redovisa resultat. Så det var en stor ära att vara en av dem.

Påverkar Pomi-T bara PSA-utvecklingen och inte tumören?

En sak Thomas och hans forskningsgrupp undrade var om Pomi-T sänker testosteronet? Nej, det hade ingen effekt på det. Men det viktigaste var att några menade, att det bara påverkade PSA-värdet, inte själva canceren.

Och lyckligtvis gör vi MRI (Magnetisk resonanstomografi) på våra sjukhus varje år på män som är under aktiv monitorering. Så vi gjorde post-Pomi-T-studie, med fyra olika MRI-undersökningar, och delade in sjukdomsbilden i fyra grupper: försämring, förbättring, ingen skillnad, ingen synlig tumör.

Då visade sig det sig att PSA-värdet stämde överens med de olika utfallen; tilltog sjukdomen så ökade PSA med 26 procent, vid förbättring minskade PSA med 20 procent. Märktes ingen förändring av sjukdomen var också PSA-värdet också i det närmaste oförändrat. Överensstämmelsen var därmed statistiskt säkerställd. Det betyder att Pomi-T inte bara påverkar PSA-värdet utan också andra underliggande faktorer kring canceren.

Nya studier på gång

Det som händer närmast är att Thomas' forskningsgrupp har bjudits in att medverka i en ny stor brittisk prostatacancerstudie, Provent Study. I första steget ställs där D-vitamin och aspirin mot placebo, i fas 2 kommer Pomi-T också med.

Gruppen vill också titta på andra cancerformer, men måste första hitta finansiering. De vill även undersöka andra symptom: till exempel hör de ofta från patienter att värmevallningarna har avtagit. Lite svårförklarligt, eftersom det inte finns några fytoöstrogena inslag i dessa ingredienser.

Det är inte bevis, men det är intressant.

Avslutningsvis några fall som är inspirerande

Fall 1: En 60-årig man, som blivit känd från tv och är berömd numera. Han hade prostatacancer som spred sig till lymfkörtlarna i buken och genomgick cellgiftsbehandling, dessutom strålades för prostatacanceren och även fick hormoner. Så vi tänkte inkludera honom i vår studie.

Men hans fru började ge honom broccolisoppa, och hans PSA sjönk. Alltså han kunde inte vara med i studien, och PSA-värdet bara sjönk och sjönk. Ett år senare började han med Pomi-T också, och PSA-värdet bara fortsatte sjunka. Förra året var han i TV, fri från lymfomen. Och med ett PSA som gått ner från 48 ner till 0,2. Så är det förstås inte för alla mina patienter, han är ovanlig.

Fall 2: Även utanför prostatacancer har vi fått intressanta resultat. En 59-årig kvinna med tarmcancer som spridit sig till lever och lunga och som inte var möjligt att operera. I övrigt mådde hon bra. I stället för att börja med cellgifter så sa vi låt oss avvakta ett tag. Hon läste min bok, började träna på gym, undvek cancerogena ämnen, och slutade helt med socker och processat kött. För att i stället dricka smoothies och äta mat med mycket polyfenoler, och började ta Pomi-T också.

Två år senare er metastasen i lungan mindre och hon mår bra. Jag kan alltid ge henne cellgift, och antagligen kommer hon att behöva det, med bytet av livsstil har gett henne två år med hög livskvalitet.

Fall 3: En liknande historia: en man med tjocktarmscancer, den spred sig efter ett tag till lymfkörtlarna i buken, och gick inte att operera. Han gick till gymmet, slutade med socker, ökade intaget av polyfenoler. Nu har lymfknutorna minskat, han jobbar heltid och mår bra. Det man ska minnas här, är att detta är riktiga fall, med progressiv cancer. Många uppmärksammade fall man läser om är inte riktig cancer.

Frågestund

Frågor på detta? Ja, det blev det. Publiken ville veta mer. Och fick det. Till exempel tipset att svartpeppar är bra att mala över maten, det ökar absorberingen av polyfenoler. Och hur ligger det egentligen till med mjölk – är den farlig? Nej, försäkrade professor Thomas, risken med mjölk är betydligt överdriven. Och vad gör man åt växtgifter i grönsakerna man ska äta – inte ens Paul McCartneys fru Linda, en av världens ledande vegetarianer, undslapp ju bröstcancer?

En annan fråga var vad man ska dricka till alla skålarna med broccolisoppa. Kan man unna sig ett glas vin ändå? Där hade professorn lugnande ord att bjuda på:

”Stacey Kenfield, som är den främsta brittiska livsstilsgurun just nu, har analyserat data från 42 000 män med prostatacancer. Bland många saker så fann hon att rödvin minskar riskerna för prostatacancer. Och bland unga män fann hon för övrigt att ha sex mer än fyra gånger i veckan också reducerade risken.

Anders Hansson