

## Gesunde Ernährung zur Krebsvorbeugung: isländische Studie findet seltener Vorstufen des Multiplen Myeloms bei Obstliebhabern

**Datum:** 10.12.2018

**Original Titel:**

Dietary intake is associated with risk of multiple myeloma and its precursor disease.

**DGP - Isländische Forscher analysierten Daten einer bevölkerungsbasierten Studie, um die Bedeutung der Ernährung zur Vorbeugung bestimmter Krebserkrankungen zu ermitteln. Jugendliche, die mehrmals wöchentlich Obst verspeisten, entwickelten seltener eine Vorstufe von bösartigen Lymphzellerkrankungen wie dem Multiplen Myelom. Aber auch im höheren Alter standen Früchteesser besser da: die Vorstufe entwickelte sich seltener weiter zum Krebs. Weitere Studien sollen nun gezielter die Rolle von Obst bei der Krebsvorbeugung untersuchen.**

---

MGUS ist die Abkürzung für Monoklonale Gammopathie unbestimmter Signifikanz - also einer Störung im Blut, deren Bedeutung noch nicht klar ist. Genau genommen ist die Bedeutung allerdings schon ungefähr bekannt: MGUS gilt nämlich als Frühform oder Vorläufer bösartiger Lymphzellerkrankungen wie dem Multiplen Myelom oder dem Morbus Waldenström. MGUS selbst stellt aber keine bösartige Erkrankung im eigentlichen Sinn dar, lediglich ein Anzeichen für eine mögliche Entwicklung einer bösartigen Erkrankung in der Zukunft.

### **Frühform bösartiger Lymphzellerkrankungen: MGUS**

Der Verlauf ab Diagnose der MGUS-Anzeichen ist sehr unterschiedlich. Daher gilt vor allem die regelmäßige Kontrolle verschiedener Blutwerte als wesentlich, um rechtzeitig bei einer sich tatsächlich entwickelnden Krebserkrankung eingreifen zu können. Noch ist nämlich unklar, wie der Verlauf zum Blutkrebs aufzuhalten ist. Entsprechend wichtig sind Untersuchungen zu möglichen Faktoren, die das Fortschreiten der Erkrankung verhindern könnten.

### **Kann die Entwicklung von MGUS zum Multiplen Myelom durch Ernährung beeinflusst werden?**

Isländische Forscher untersuchten nun, welchen Einfluss die Ernährung darauf hat. Dazu verglichen sie Ernährungsmuster von Menschen mit festgestelltem MGUS und ob die Ernährung in Zusammenhang mit der Entwicklung eines Multiplen Myeloms stand.

Die Wissenschaftler nutzten Daten einer bevölkerungsbasierten Untersuchung, in der 5764 Menschen mit Fragebögen Angaben zu ihrer Ernährung machten. Dabei wurde die Ernährung in Lebensabschnitten wie Jugend, mittleres Alter und fortgeschrittenes Alter getrennt betrachtet. Die Teilnehmer wurden zusätzlich auf Anzeichen für MGUS untersucht.

## **Bevölkerungsstudie mit Befragung zur Ernährung**

Blutuntersuchungen zeigten, dass 300 der Menschen MGUS aufwiesen, 275 weitere zeigten eine spezielle Form (LC-MGUS). Zum Vergleich mit der Entwicklung zu einem Multiplen Myelom wurden die Daten mit dem Isländischen [Krebsregister](#) abgeglichen.

Wichtigster Faktor in der Ernährung schien vor allem Obst zu sein. Die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die in ihrer Jugend wenigstens dreimal wöchentlich Früchte zu sich genommen hatten, ein geringeres Risiko für MGUS aufwiesen als Menschen, die seltener Obst aßen. Aber auch im höheren Alter zahlte sich die Vorliebe für Früchte eventuell aus: mindestens dreimal pro Woche Obst ging mit niedrigerem Risiko für die Entwicklung von MGUS zum Multiplen Myelom einher.

## **Weiterer Anhaltspunkt für gesunde Ernährung zur Krebsvorbeugung**

Die Untersuchung fand demnach Anhaltspunkte für einen beeinflussbaren Faktor bei der Vorbeugung bestimmter Krebserkrankungen. Jugendliche, die mehrmals wöchentlich Obst verspeisten, entwickelten seltener die Vorstufe von bösartigen Lymphzellerkrankungen MGUS als jugendliche Obst-Vermeider. Aber auch wenn diese Frühform bereits vorliegt, könnten laut dieser Analyse Früchte im höheren Alter einen Beitrag zum Aufhalten des Krankheitsfortschritts liefern. Weitere Studien sollen nun gezielter die Rolle von Obst bei der Entwicklung von MGUS zum Multiplen Myelom untersuchen.

### **Referenzen:**

Thordardottir M, Lindqvist EK, Lund SH, et al. Dietary intake is associated with risk of multiple myeloma and its precursor disease. Ahmad A, ed. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206047. doi:10.1371/journal.pone.0206047.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“