

Ernährung kann MGUS-Risiko und Progressionsrisiko von MGUS zum multiplen Myelom beeinflussen

von Maike Haehle, übersetzt von Sabine Schock

vom 28.11.2018

Ein internationales Forscherteam hat kürzlich festgestellt, dass Menschen mit MGUS, die mindestens dreimal pro Woche Obst konsumierten, ein geringeres Risiko hatten, zum multiplen Myelom fortzuschreiten, als Menschen mit MGUS, die weniger häufig Obst konsumierten.

Die Auswirkungen des höheren Obstkonsums auf das Progressionsrisiko waren beträchtlich. Die von den Forschern entwickelten statistischen Modelle zeigen, dass der drei- oder mehrmalige Verzehr von Obst pro Woche das Progressionsrisiko um mindestens die Hälfte reduziert.

Die Forscher fanden auch heraus, dass das Risiko, MGUS zu entwickeln, bei Menschen, die während der Adoleszenz mindestens dreimal pro Woche Obst konsumierten, etwa 35 Prozent niedriger und bei Menschen, die in der Lebensmitte mindestens fünfmal pro Woche Vollkornbrot aßen, 20-25 Prozent niedriger war.

Der Verzehr anderer Lebensmittelgruppen in der Adoleszenz oder Lebensmitte hatte keinen statistisch signifikanten Einfluss auf das MGUS-Risiko.

MGUS und multiples Myelom

MGUS, oder "monoklonale Gammopathie unbestimmter Signifikanz", ist eine dem multiplen Myelom ähnliche Erkrankung; beide Erkrankungen sind durch das Vorhandensein abnormaler ("klonaler") Plasmazellen im Körper gekennzeichnet. Diese dysfunktionalen Plasmazellen produzieren typischerweise entweder monoklonale Immunglobuline, überschüssige freie Leichtketten vom Typ Kappa oder Lambda oder beides.

Jeder, der ein multiples Myelom hat, hatte in der Vergangenheit auch MGUS, auch wenn er nie mit der Krankheit diagnostiziert wurde. Jemand, der MGUS hat, wird dagegen nicht automatisch zu einem späteren Zeitpunkt zum multiplen Myelom fortschreiten. Tatsächlich liegt das Risiko, dass MGUS zu einem multiplen Myelom oder einer damit verbundenen Erkrankung führt, bei nur etwa 1 Prozent pro Jahr.

Interpretation der Studienergebnisse

In ihrem Artikel, in dem sie die Ergebnisse ihrer Studie über Ernährung, MGUS und die Entwicklung des multiplen Myeloms zusammenfassen, schreiben die Autoren, dass ihre Ergebnisse mit der bisherigen Forschung übereinstimmen, die gezeigt hat, dass eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, tendenziell mit einem niedrigeren Krebsrisiko verbunden ist.

Die Autoren erkennen jedoch an, dass es für einige ihrer Ergebnisse auch andere Erklärungen geben kann. So wurde ihre Studie beispielsweise mit Daten von Menschen in Island durchgeführt, die vor dem Zweiten Weltkrieg geboren wurden.

Bei diesen Menschen mag der Obstkonsum während der Adoleszenz in Familien mit einem höheren sozioökonomischen Status häufiger gewesen sein, und frühere Forschung hat gezeigt, dass ein höherer sozioökonomischer Status an sich mit einem geringeren Myelom-Risiko verbunden ist.

Die Forscher beobachteten keinen Zusammenhang zwischen hohem Fischkonsum und MGUS-Risiko oder dem Risiko, dass MGUS zum multiplen Myelom fortschreitet. Dies kam für die Autoren etwas überraschend, da einige Studien darauf hingedeutet haben, dass Fischkonsum das Risiko einer Person, ein multiples Myelom zu entwickeln, senken könnte. Die Autoren spekulieren, dass ihr Ergebnis darauf zurückzuführen sein könnte, dass der Fischkonsum für alle Einwohner Islands hoch ist und sie keine Kontrollgruppe in ihrer Studie hatten, die keinen Fisch konsumierte.

Dennoch glauben die Forscher auf Grundlage ihrer Forschungsergebnisse, dass Ernährung das Risiko einer Person, MGUS zu entwickeln, und das Risiko, dass MGUS zum Multiplen Myelom fortschreitet, beeinflussen kann.

Studiendesign und weitere Ergebnisse

Die neue Studie nutzt Daten aus der Age, Gene/Environment Susceptibility-Reykjavik ("AGES") Studie. Die AGES-Studie umfasste 5.764 Personen aus dem Großraum Reykjavik, die zwischen 1907 und 1935 geboren wurden und die aufgrund ihrer Beteiligung an einer Vorläuferstudie, der so genannten Reykjavik-Studie, die 1967 begann, nach dem Zufallsprinzip zur Teilnahme an der Studie ausgewählt wurden.

Das Durchschnittsalter der AGES-Studienteilnehmer betrug zu Studienbeginn 77 Jahre; 5,2 Prozent der Patienten hatten zu Studienbeginn MGUS mit einem Serum-M-Spike und 4,8 Prozent hatten zu Studienbeginn nur Leichtketten-MGUS.

Während einer medianen Nachbeobachtungszeit von acht Jahren waren 3,1 Prozent aller Studienteilnehmer mit MGUS zum aktiven Multiplen Myelom und 5,1 Prozent zum Multiplen Myelom oder zu einer anderen lymphoproliferativen Erkrankung wie Hodgkin- oder Non-Hodgkin-Lymphom, Waldenström-Makroglobulinämie oder akuter oder chronischer lymphozytischer Leukämie fortgeschritten. (Lymphoproliferative Erkrankungen treten auf, wenn der Körper weiße Blutkörperchen, sogenannte Lymphozyten, überproduziert.)

Die Progression des multiplen Myeloms oder einer anderen lymphoproliferativen Erkrankung erfolgte hauptsächlich bei Patienten mit nicht-leichtkettigem MGUS (d.h. MGUS mit einem Serum M-Spike); 8,7 Prozent der nicht-leichtkettigen MGUS-Patienten waren progenient im Vergleich zu 1,1 Prozent der nicht-leichtkettigen MGUS-Patienten. (Für weitere Informationen über das Progressionsrisiko des Leichtketten-MGUS, siehe diesen [Beacon-Presseartikel](#); auf Deutsch).

Die Teilnehmer der AGES-Studie lieferten Informationen über ihre Ernährungsgewohnheiten durch Antworten in einem Fragenbogen. In drei Lebensphasen wurden ihnen Fragen zu ihrer Ernährung gestellt: In der Jugend (14 bis 19 Jahre alt), Lebensmitte (40 bis 50 Jahre alt) und im Alter. Die Fragen betrafen die Aufnahme bestimmter Lebensmittel und Lebensmittelgruppen wie Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Haferflocken.

Die Daten aus der AGES-Studie wurden mit Daten aus dem landesweiten, isländischen Krebsregister verknüpft, um festzustellen, welche Teilnehmer der AGES-Studie ein multiples Myelom oder eine andere lymphoproliferative Erkrankung entwickelten.

Für weitere Informationen, siehe bitte die Studie von Thordardottir, M. et al., "Dietary intake is associated with risk of multiple myeloma and its precursor disease," in *PLOS One*, November 1, 2018 ([Volltext](#) des Artikels, auf Englisch).

Englisches Original: [Diet May Affect Risk Of Developing MGUS And Risk Of MGUS Progressing To Multiple Myeloma](#)

©2018 The Beacon Foundation for Health