

## Vollkorn statt raffinierte Körner – Mit der Wahl der Körner das Rückfall- und Sterberisiko bei fortgeschrittenem Darmkrebs reduzieren

**Datum:** 11.10.2018

**Original Titel:**

Grain Intake and Clinical Outcome in Stage III Colon Cancer: Results From CALGB 89803 (Alliance)

**MedWiss - Mit der Wahl der Körner kann das Sterberisiko und das Rückfallrisiko von Darmkrebs-Patienten im fortgeschrittenen Stadium beeinflusst werden. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende Studie. Wurden raffinierte Körner durch Vollkorn ersetzt, reduzierte sich nämlich das Risiko, einen Krankheitsrückfall zu erleiden oder zu sterben.**

---

Getreide sind ein Hauptbestandteil unserer Ernährung. Je nachdem, wie das Getreide verarbeitet wird, ist von raffinierten Körnern oder von Vollkorn die Rede. Bei dem Vollkorn handelt es sich tatsächlich um das gesamte Korn, also einschließlich der Schale (Kleie). Bei raffinierten Körnern werden die Kleie und der Keimling beim Verarbeitungsprozess entfernt. Das ist daher bedenklich, weil die Schale die meisten Ballaststoffe beinhaltet und auch Vitamine vornehmlich in Schale und Keim zu finden sind. Wissenschaftler aus den USA und Kanada untersuchten nun, ob und wie sich raffinierte Körner und Vollkorn auf das Risiko für einen Krankheitsrückfall und auf das Sterberisiko von Darmkrebs-Patienten im fortgeschrittenen Stadium auswirken.

### **Wissenschaftler untersuchten die Essgewohnheiten von Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs**

Zu diesem Zweck analysierten die Wissenschaftler die Daten von 1024 Patienten mit Darmkrebs im Stadium III. Der Krebs wird dann dem Stadium III zugeordnet, wenn er noch keine weiter entfernten Körperregionen befallen hat – also noch keine Metastasen gebildet hat – in den benachbarten Lymphknoten jedoch schon Krebszellen gefunden wurden. Alle Patienten hatten sich einer Darmkrebs-Operation unterzogen, an der sie eine Chemotherapie anschlossen. Mithilfe von Fragebögen erfassten die Wissenschaftler, wie häufig die Patienten zu raffinierten Körnern und wie häufig sie zu Vollkorn griffen. Die Patienten füllten die Fragebögen während der Chemotherapie und sechs Monate danach aus. Mithilfe von statistischen Analysen suchten die Wissenschaftler nach einem Zusammenhang zwischen dem Konsum von raffinierten Körnern bzw. Vollkorn und dem Krankheitsverlauf der Patienten. Die Patienten wurden im Mittel 7,3 Jahre lang begleitet.

### **Raffinierte Körner wirkten sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus**

Während des Beobachtungszeitraumes kam es bei 394 Patienten entweder zu einem Krankheitsrückfall oder zum Tod. Den Wissenschaftlern fiel auf, dass dies bei Patienten, die mehr raffinierte Körner aßen, häufiger der Fall war als bei den Patienten, die diese in geringeren Mengen zu sich nahmen. So erhöhte sich das Risiko, von einem Krankheitsrückfall betroffen zu sein oder zu sterben, um 56 %, wenn der Patient täglich mindestens drei statt weniger als eine Portion raffinierte

Körner aß. Der negative Einfluss der raffinierten Körner war dabei unabhängig vom Verzehr von Vollkorn. Denn die Patienten wurden so angeglichen, dass sie in ihrem Vollkorn-Konsum übereinstimmen.

### **Vollkorn reduzierte womöglich das Sterbe- und Rückfallrisiko der Patienten**

Bei dem Vollkorn sah die Sachlage anders aus. Hier konnte ein gegenteiliger Effekt beobachtet werden. Aßen die Patienten mindestens drei Portionen Vollkorn am Tag, hatten sie ein geringeres Risiko (um 11 % geringeres Risiko), einen Krankheitsrückfall zu erleiden oder zu sterben, als wenn sie nur weniger als eine Portion am Tag verzehrten. Hierbei handelte es sich jedoch nur um einen Trend. Statistische Analysen konnten nicht ausschließen, dass es sich bei dieser Beobachtung um einen Zufall handelte. Hier ist somit weitere Forschung nötig.

### **Schon ein geringer Austausch von raffinierten Körnern mit Vollkorn reduzierte das Risiko für einen schlechten Krankheitsverlauf**

Hinsichtlich der bereits vorgestellten Ergebnisse war es nicht verwunderlich, dass der tägliche Austausch von einer Portion raffinierter Körner mit einer Portion Vollkorn das Risiko, zu sterben oder von einem Krankheitsrückfall betroffen zu sein, reduzierte – und zwar um 13 %.

Die Wahl der Körner (raffiniert oder Vollkorn) konnte sich somit auf den Krankheitsverlauf von Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs auswirken. Während raffinierte Körner das Risiko, einen Krankheitsrückfall zu erleiden oder zu sterben, erhöhten, schien Vollkorn dieses zu reduzieren – wobei diesbezüglich die Datenlage noch nicht sehr aussagekräftig war. Weitere Forschung mit Patienten, die nach dem Zufallsprinzip verschiedenen Gruppen mit verschiedenen Ernährungsanweisungen zugewiesen werden, ist nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

#### **Referenzen:**

Brown JC, Zhang S, Niedzwiecki D, Saltz LB, Mayer RJ, Mowat RB, Whittom R, Hantel A, Benson A, Atienza D, Messino M, Kindler H, Venook A, Ogino S, Li Y, Zhang X, Ng K, Willett WC, Giovannucci EL, Fuchs CS, Meyerhardt JA. Grain Intake and Clinical Outcome in Stage III Colon Cancer: Results From CALGB 89803 (Alliance). JNCI Cancer Spectr. 2018 Feb;2(2):pky017. doi: 10.1093/jncics/pky017. Epub 2018 May 30.