

Verarbeitetes rotes Fleisch erhöht Risiko für COPD

Datum: 27.01.2023

Original Titel:

Processed red meat intake and risk of COPD: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.

DGP - Wurst und Würstchen können das Risiko für eine COPD erhöhen, berichten iranische Forscher. Bereits ein paar Scheiben Wurst mehr oder weniger scheinen einen Unterschied zu machen.

Zu viel Fleisch ist ungesund. Das ist bereits lange bekannt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, pro Woche höchstens 300 bis 600 g Fleisch und Wurstwaren zu verzehren. Dabei ist Fleisch nicht gleich Fleisch. Als rotes Fleisch wird das Fleisch von Rind, Schwein, Lamm bzw. Schaf und Ziege bezeichnet, Geflügelfleisch dagegen als „weißes Fleisch“.

Rotes und verarbeitetes Fleisch als Risikofaktoren

Besondere der häufige Verzehr von rotem Fleisch wurde zuletzt immer wieder mit einem erhöhten Risiko für bestimmte Krebserkrankungen in Zusammenhang gebracht, genauso ein zu viel an verarbeitetem Fleisch. Unter verarbeitetem Fleisch versteht man alles, was zum Beispiel durch Salzen, Fermentieren, Räuchern oder Pökeln haltbar gemacht wird - also z. B. Schinken, Salami oder Würstchen.

Steigert verarbeitetes rotes Fleisch das Risiko für COPD?

Iranische Forscher haben nun in einer ersten Übersichtsarbeit den Wissensstand zum Zusammenhang zwischen verarbeitetem rotem Fleisch und dem Risiko an einer COPD zu erkranken, erfasst. Dazu werteten sie alle relevanten Studien, die bis April 2018 dazu erschienen waren, statistisch aus.

Auswertung mehrerer Studien zum Thema

Insgesamt fanden die Forscher fünf Kohortenstudien, die sich für die Auswertung eigneten. Zusammengerechnet werteten die Wissenschaftler die Daten von 289 952 Menschen über 27 Jahren aus. Unter ihnen waren 8338 Teilnehmer mit einer COPD. Die ursprünglichen Untersuchungen wurden in Schweden und den USA durchgeführt.

Mehr verarbeitetes rotes Fleisch, höheres COPD-Risiko

Die Auswertung der Daten zeigte, dass jede Zunahme des wöchentlichen Konsums von rotem verarbeitetem Fleisch von 50 g, was etwa zwei bis drei Scheiben Wurst entspricht, im Zusammenhang mit einer Zunahme des COPD-Risikos stand.

Etwas weniger Wurst und Würstchen könnten demnach Risiko senken

Die Wissenschaftler fassen zusammen, dass sie in ihrer Übersichtsarbeit eine statistisch nachweisbare Verbindung zwischen dem Konsum von rotem verarbeitetem Fleisch und dem Risiko für COPD fanden. In einer der von den Wissenschaftlern durchgeführten Analysen zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der Zunahme des COPD-Risikos und der Menge des verzehrten roten verarbeiteten Fleisches. Das deutet darauf hin, dass bereits ein paar Scheiben Wurst oder ein paar Würstchen weniger pro Woche das COPD-Risiko senken kann. Trotzdem ist und bleibt das Rauchen der größte [Risikofaktor](#) für COPD. Das COPD-Risiko lässt sich daher vor allem durch einen Rauchstopp effektiv senken.

Die 10 Regeln der DGE für eine vollwertige Ernährung finden Sie übrigens [hier](#). Mehr Studienzusammenfassungen zum Thema [Prävention und Risikofaktoren](#) bei COPD finden Sie im DeutschenGesundheitsPortal.

Referenzen:

Salari-Moghaddam A, Milajerdi A, Larijani B, Esmailzadeh A. Processed red meat intake and risk of COPD: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Clin Nutr. 2018 Jun 1. pii: S0261-5614(18)30205-X. doi: 10.1016/j.clnu.2018.05.020. [Epub ahead of print]

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“