

Hochverarbeitete Lebensmittel: In vielerlei Hinsicht schlecht für die Gesundheit

Datum: 20.05.2021

Original Titel:

Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler sichteten die aktuelle Datenlage zum Thema hochverarbeitete Lebensmittel und Gesundheit
- Ein hoher Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln schien das Risiko für folgende Erkrankungen zu erhöhen:
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen allgemein
 - [Koronare Herzkrankheit](#)
 - Bluthochdruck
 - Zerebrovaskuläre Erkrankungen
 - [Metabolisches Syndrom](#)
 - Übergewicht und Fettleibigkeit
 - Depressionen
 - [Reizdarmsyndrom](#)
 - Krebs allgemein
 - Postmenopausaler Brustkrebs
 - Asthma in der Jugend
 - Gebrechlichkeit

DGP - In ihrem systematischen Review stellten Wissenschaftler heraus, dass der Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln das Risiko für viele Erkrankungen erhöhte - auch das für postmenopausalen Brustkrebs.

Hochverarbeitete Lebensmittel gelten als ungesund. Sie wurden beispielsweise bereits mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Doch auch für andere Erkrankungen scheinen sie das Risiko zu erhöhen. Wissenschaftler aus China sichteten die derzeitige Datenlage zum Thema hochverarbeitete Lebensmittel und Gesundheit und fassten die Ergebnisse zusammen.

Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken nach relevanten Studien

Die Wissenschaftler führten eine umfangreiche Suche in den Datenbanken PubMed, Embase und *Web of Science* durch. Sie fanden insgesamt 20 relevante Studien - 12 Kohortenstudien und 8

Querschnittsstudien. Die Studien beinhalteten die Daten von insgesamt 334 114 Studienteilnehmern und betrachteten verschiedene Erkrankungen. Die Studien wurden alle zwischen 2015 und 2019 veröffentlicht und die jeweilige Teilnehmerzahl reichte von 785 bis 109 104 Personen.

Hochverarbeitete Lebensmittel erhöhten das Risiko für viele Erkrankungen

Bei der Sichtung der Daten fiel den Wissenschaftlern auf, dass ein hoher Konsum an hochverarbeiteten Lebensmitteln das allgemeine Sterberisiko erhöhte. Ebenso erhöhte ein hoher Konsum an hochverarbeiteten Lebensmitteln offensichtlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen allgemein, für die [koronare Herzkrankheit](#) (KHK), für Bluthochdruck, für zerebrovaskuläre Erkrankungen, für das metabolische Syndrom, für Übergewicht und Fettleibigkeit, für Depressionen, für das [Reizdarmsyndrom](#), für Krebs allgemein, für postmenopausalen Brustkrebs, für Fettleibigkeit während der Schwangerschaft, für Asthma in der Jugend und für Gebrechlichkeit. Im Gegensatz dazu konnten die Wissenschaftler keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln und Prostatakrebs, Darmkrebs, Schwangerschaftsdiabetes, Übergewicht während der Schwangerschaft und dem Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, feststellen.

Der Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln erhöhte das Risiko für viele Erkrankungen – auch das für postmenopausalen Brustkrebs. Die Autoren des Reviews merkten an, dass weitere groß angelegte, prospektive Studien nötig sind, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Chen X, Zhang Z, Yang H, et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J.* 2020;19(1):86. Published 2020 Aug 20. doi:10.1186/s12937-020-00604-1

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“