

## Verarbeitete Lebensmittel erhöhen das Risiko für Morbus Crohn

**Datum:** 08.09.2021

**Original Titel:**

Ultra-processed foods and risk of Crohn's disease and ulcerative colitis: a prospective cohort study

**Kurz & fundiert**

- Daten von 245 112 Mitarbeitern des US-amerikanischen Gesundheitssystems wurden ausgewertet
- Es wurden 369 Fälle von [Morbus Crohn](#) und 488 Fälle von [Colitis ulcerosa](#) dokumentiert
- Der Konsum von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln erhöhte das Risiko für [Morbus Crohn](#), nicht aber für [Colitis ulcerosa](#)

**DGP - In Regionen, die in den letzten Jahrzehnten den westlichen Lebensstil angenommen haben, wurde eine Zunahme von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sowie ein Anstieg des Konsums von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln beobachtet.**

---

Das Ziel einer aktuellen Studie war es, den Zusammenhang zwischen dem Konsum von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln und dem Risiko für die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu untersuchen.

**Langjährige [Kohortenstudie](#) zu Ernährung und Darmentzündung**

Hierfür wurde eine prospektive [Kohortenstudie](#) mit drei landesweiten Kohorten von Mitarbeitern des US-amerikanischen Gesundheitssystems durchgeführt - die *Nurses' Health Study* (1986 - 2014), die *Nurses' Health Study II* (1991 - 2017) und die *Health Professionals [Follow-up Study](#)* (1986 - 2012).

**Daten von 245 112 Mitarbeitern des US-amerikanischen Gesundheitssystems wurden ausgewertet**

In die Studie wurden 245 112 Teilnehmer einbezogen. 369 Fälle von Morbus Crohn und 488 Fälle von Colitis ulcerosa wurden während des Beobachtungszeitraumes dokumentiert. Das Alter zum Zeitpunkt der Diagnosestellung betrug 29 bis 85 Jahre. Folgende Untergruppen von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln zeigten die stärksten positiven Assoziationen mit dem Risiko für Morbus Crohn:

- ultra-verarbeitetes Brot und Fertigprodukte für das Frühstück

- gefrorene oder lagerstabile verzehrfertige/warme Mahlzeiten
- Industriekäse
- Fertigsoßen

Ein konsistenter Zusammenhang zwischen der Einnahme von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln und dem Risiko für Colitis ulcerosa konnte nicht gezeigt werden.

### **Hoher Konsum von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln war mit Morbus Crohn assoziiert**

Eine höhere Aufnahme von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln war mit einem erhöhten Risiko für chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen verbunden. Weitere Studien sind allerdings erforderlich, um genauer zu identifizieren, welche Nahrungsbestandteile das Risiko erhöhen.

#### **Referenzen:**

Lo, C.-H., Khandpur, N., Rossato, S. L., Lochhead, P., Lopes, E. W., Burke, K. E., Richter, J. M., Song, M., Ardisson Korat, A. V., Sun, Q., Fung, T. T., Khalili, H., Chan, A. T., & Ananthakrishnan, A. N. (2021). Ultra-processed foods and risk of Crohn's disease and ulcerative colitis: a prospective cohort study. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2021.08.031>



# 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“