Verzehr von viel verarbeitetem Fleisch erhöht Risiko für Asthmasymptome

Datum: 28.02.2023

Original Titel:
Association between processed meat intake and asthma symptoms in the French NutriNet-Santé cohort.

DGP – **Haben Wurst und Würstchen einen Einfluss auf die Lungengesundheit? Ja, sagen französische Forscher, vor allem in Kombination mit anderen ungesunden Verhaltensweisen.**

Der Verzehr von verarbeitetem Fleisch, wie Wurst und Würstchen, könnte die Lungengesundheit nachteilig beeinflussen. Das haben Untersuchungen zum Einfluss von verarbeitetem Fleisch auf die Lungengesundheit ergeben. Doch wie es speziell mit dem Einfluss auf Asthma aussieht, ist bisher unklar.

Welchen Einfluss hat viel verarbeitetes Fleisch in der Ernährung auf Asthmasymptome?

Wie deutlich ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und Asthma ausfällt, könnte ebenfalls von anderen ungesunden Verhaltensweisen beeinflusst werden. Denn meist kommen mehrere ungesunde Verhaltensweisen zusammen. Wissenschaftler aus Frankreich haben daher die Teilnehmer einer groß angelegten Untersuchung zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit einen Fragebogen zu ihrer Lungengesundheit ausfüllen lassen. Insgesamt 35380 Teilnehmer füllten diesen Fragebogen aus. Die Forscher werteten anschließend Details zur Ernährungsweise und dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch, dem Gewicht und Rauchstatus hinsichtlich ihres Einflusses auf Asthmasymptome bei den Teilnehmern aus.

Je mehr verarbeitetes Fleisch gegessen wurde, desto eher traten Asthmasymptome auf

Im Schnitt waren die Teilnehmer 54 Jahre alt. Nachdem die Wissenschaftler mögliche andere Einflüsse herausgerechnet hatten, zeigte die statistische Auswertung einen nachweislichen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und Asthmasymptomen. Umso mehr verarbeitetes Fleisch auf dem Speiseplan stand, desto höher war die Chance, dass Asthmasymptome auftraten.

Ungesunder Lebensstil verstärkte den Effekt

Bei Teilnehmern, die weder übergewichtig waren, noch rauchten, sich gesund ernährten und wenig verarbeitetes Fleisch zu sich nahmen (keine der vier ungesunden Verhaltensweisen traf zu) waren die Chancen für Asthmasymptome deutlich geringer als bei Teilnehmern, auf die alle vier ungesunden Verhaltensweisen zutrafen.

Viel verarbeitetes Fleisch, mehr Asthmasymptome bei Studienteilnehmern

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Die Wissenschaftler fassen daher zusammen, dass der Verzehr von viel verarbeitetem Fleisch (mehr als fünf Portionen pro Woche) mit mehr Asthmasymptomen im Zusammenhang stand. Kamen zusätzlich Übergewicht/Adipositas, Rauchen und eine schlechte Ernährungsweise hinzu, zeigte sich ein starker Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und Asthmabeschwerden.

Referenzen:

Andrianasolo RM, Hercberg S, Touvier M, Druesne-Pecollo N, Adjibade M, Kesse-Guyot E, Galan P, Varraso R. Association between processed meat intake and asthma symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. Eur J Nutr. 2019 May 30. doi: 10.1007/s00394-019-02011-7. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom