

## Verarbeitetes Fleisch erhöht bei Frauen mittleren Alters das COPD-Risiko

**Datum:** 07.03.2023

**Original Titel:**

Processed Meat Intake and Risk of Chronic Obstructive Pulmonary Disease among Middle-aged Women

**DGP - Frauen, die mindestens einmal pro Woche verarbeitetes Fleisch verzehrten, hatten im Vergleich zu Frauen, die auf dieses verzichteten, ein höheres Risiko, an COPD zu erkranken. Kamen weitere riskante Lebensstilfaktoren hinzu (Rauchen und ungesunde Ernährung), war das COPD-Risiko besonders stark erhöht. Zu diesen Ergebnissen kamen Wissenschaftler, indem sie die Daten von mehr als 85000 Frauen mittleren Alters auswerteten.**

Wenn Fleisch durch Salzen, Fermentieren, Räuchern oder Pökeln haltbar gemacht oder verändert wird, wie es z. B. bei Schinken oder Wurst der Fall ist, ist von verarbeitetem Fleisch die Rede. Verarbeitetes Fleisch steht im Verdacht, das Risiko für verschiedene Erkrankungen zu erhöhen - z. B. das Risiko für Diabetes ([Studie von Neuenschwander und Kollegen](#), 2019 in der medizinischen Fachzeitschrift *BMJ: British medical journal / British Medical Association* veröffentlicht), das Risiko für Darmkrebs ([Studie von Schwingshackl und Kollegen](#), 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cancer* veröffentlicht) oder auch das Risiko für COPD ([Studie von Salari-Moghaddam und Kollegen](#), 2019 in der medizinischen Fachzeitschrift *Clinical nutrition: official journal of the European Society of Parenteral and Enteral Nutrition* veröffentlicht). Es gibt jedoch noch weitere Faktoren, die das Erkrankungsrisiko erhöhen. Allem voran steht zweifellos das Rauchen, aber auch eine ungesunde Ernährung kann sich negativ auf das COPD-Risiko auswirken. Wissenschaftler aus Frankreich und den USA interessierten sich dafür, wie der Konsum von verarbeitetem Fleisch mit dem COPD-Risiko von Frauen mittleren Alters zusammenhängt und welche Rolle eine ungesunde Ernährung und das Rauchen dabei spielen.

### **Wissenschaftler untersuchten den Konsum von verarbeitetem Fleisch bei Frauen mittleren Alters**

Die Wissenschaftler griffen für ihre Analyse auf die Daten von 87032 Krankenschwestern zurück, die im Rahmen einer Studie erhoben wurden. Die Frauen waren zu Beginn der Datenaufzeichnung durchschnittlich 36,8 Jahre alt. Sie wurden durchschnittlich 26,4 Jahre lang begleitet. In diesem Zeitraum erkrankten 634 Frauen an COPD. Die Wissenschaftler teilten die Frauen nach ihrem Konsum von verarbeitetem Fleisch in verschiedene Gruppen ein. Diese Daten wurden alle vier Jahre erhoben. Außerdem interessierten sich die Wissenschaftler für das Rauchverhalten und die sonstige Ernährung der Frauen.

### **Frauen, die verarbeitetes Fleisch aßen, hatten ein größeres COPD-Risiko**

Mit speziellen statistischen Analysen stellten die Wissenschaftler fest, dass es einen Zusammenhang

zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und dem COPD-Risiko gab. Frauen, die mindestens einmal die Woche verarbeitetes Fleisch aßen, hatten nämlich ein 1,29-mal so hohes Risiko, an COPD zu erkranken, wie Frauen, die beinahe komplett auf verarbeitetes Fleisch verzichteten (weniger als einmal im Monat). Diese Ergebnisse kamen unter Berücksichtigung des Rauchverhaltens und einer ungesunden Ernährungsweise zustande.

### **Das COPD-Risiko war besonders hoch, wenn die Frauen gleichzeitig rauchten, sich ungesund ernährten und verarbeitetes Fleisch aßen**

Bei genauerer Betrachtung stellten die Wissenschaftler fest, dass der Verzehr von verarbeitetem Fleisch nur bei den Frauen das COPD-Risiko erhöhte, die jemals rauchten oder sich ungesund ernährten. Am größten war jedoch das Risiko, wenn alle drei Verhaltensweisen zutrafen – die Frauen sich sowohl ungesund ernährten als auch jemals rauchten als auch verarbeitetes Fleisch konsumierten. Wenn alles drei zutraf, hatten die Frauen ein 6,32-mal so hohes Risiko für COPD als Frauen, bei denen keines der drei Faktoren zutraf.

Verarbeitetes Fleisch erhöhte somit das COPD-Risiko von Frauen mittleren Alters. Das COPD-Risiko war für die Frauen besonders hoch, wenn zusätzlich Rauchen und eine ungesunde Ernährung hinzukamen. Die Studie zeigt somit, wie wichtig ein gesunder Lebensstil für die Gesundheit ist – und zwar auch im Hinblick auf die Lunge.

#### **Referenzen:**

R. Varraso, O. Dumas, K.M. Boggs, et al., Processed Meat Intake and Risk of Chronic Obstructive Pulmonary Disease among Middle-aged Women, <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2019.07.014>

# 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“