

Medizin

Hochverarbeitete Lebensmittel könnten multimorbid machen

Mittwoch, 15. November 2023



/monticelllo, stock.adobe.com

Lyon – Der häufige Verzehr von industriell hergestellten hochverarbeiteten Lebensmitteln, die einen hohen Anteil von Zucker und Fetten haben und eine Vielzahl von Zusatzstoffen enthalten, war in einer europaweiten prospektiven Beobachtungsstudie mit einer erhöhten Multimorbidität an Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen verbunden.

Der Zusammenhang bestand vor allem bei hochverarbeiteten tierischen Produkten und stark gesüßten Soft-Drinks, während Getreideprodukte und Zerealien das Risiko senkten. Die Ergebnisse wurden in *Lancet Regional Health – Europe* (2023; DOI: [10.1016/j.lanpe.2023.100771](https://doi.org/10.1016/j.lanpe.2023.100771)) veröffentlicht.

In den vergangenen beiden Jahrzehnten ist der Anteil der Erwachsenen, die an mehr als einer chronischen Erkrankung leiden, deutlich angestiegen. In Europa sind vermutlich mehr als 50 Millionen Menschen multimorbid. Eine mögliche Erklärung ist ein zunehmend ungesunder Lebensstil mit einer einseitigen Ernährung.

Das Nahrungsangebot hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten deutlich verändert. In den Supermarktregalen dominieren Tiefkühlpizzen, Tütensuppen, Kartoffelchips, Snacks, Softdrinks und andere industriell hergestellte Produkte, die ohne weitere Zubereitung verzehrt werden können.

Diese „ultra-processed foods“ (UPF) bestimmen auch das Angebot in vielen Fast-Food-Restaurants, die immer mehr Menschen aufsuchen, weil sie keine Zeit haben, selbst zu kochen oder dies niemals gelernt haben. Die Gerichte der Schnellrestaurants gehören zum großen Teil ebenfalls zu den UPF oder werden aus ihnen hergestellt.

In den letzten Jahren wurde bereits in verschiedenen prospektiven Beobachtungsstudien ein möglicher Zusammenhang zwischen dem häufigen Verzehr von UPF und verschiedenen kardiometabolischen Erkrankungen und Krebs gefunden.

Ein Team um Heinz Freisling von der Internationalen Agentur für Krebsforschung ([IARC](#)) hat jetzt generell den Einfluss der UPF auf eine Multimorbidität untersucht. Die Grundlage bildeten die Ernährungsfragebögen, die 266.666 Teilnehmer der EPIC-Studie („European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“) zwischen 1992 und 2000 an 23 Zentren in sieben Ländern (darunter Deutschland) ausgefüllt hatten.

Die Teilnehmer waren damals noch ohne Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. In den folgenden median 11,2 Jahren sind 21.917 an Krebs, 10.939 an Herz-Kreislauf-Ereignissen und 11.322 am Typ 2-Diabetes erkrankt. Bei 4.461 Teilnehmern konnten die Forscher mehr als eine dieser Erkrankungen ermitteln. Sie wurden als multimorbid eingestuft.

Die Erkrankungen wurden dann mit dem Anteil der UPF an der Nahrung in Beziehung gesetzt. Dies geschah mit der NOVA-Klassifikation, mit der sich die etwa 11.000 Nahrungsmittel, die die Teilnehmer angegeben hatten, vier Gruppen zuordnen ließen. Eine davon bilden die UPF. Der Anteil der UPF an der aufgenommenen Kalorienmenge betrug etwa ein Drittel (34 % bei Männern und 32 % bei Frauen).

Die weitere Analyse ergab, dass mit dem Verzehr der UPF das Risiko einer Multimorbidität anstieg. Für jede Standardabweichung (etwa 260 Gramm am Tag, ohne alkoholische Getränke) stieg das Risiko um 9 %. Die Hazard Ratio von 1,09 war dabei mit einem 95-%-Konfidenzintervall von 1,05 bis 1,12 signifikant.

Am deutlichsten waren die Zusammenhänge bei tierischen Produkten (Hazard Ratio 1,09; 1,05-1,12) sowie bei künstlich und mit Zucker gesüßten Getränken (Hazard Ratio 1,09; 1,06-1,12). Der vermehrte Verzehr von Brot und hochverarbeitetem Getreide (Hazard Ratio 0,97; 0,94-1,00) war dagegen mit einem verminderten Risiko assoziiert. Für den vermehrten Verzehr von pflanzlichen Alternativen war die protektive Assoziation (Hazard Ratio 0,97; 0,91-1,02) nicht signifikant.

Eine naheliegende Erklärung wäre, dass mit dem Verzehr der UPF das Körpergewicht steigt. Viele UPF haben eine hohe Energiedichte (Kalorien pro Gewicht) und ihre weiche Textur erlaubt einen Verzehr mit wenig Kauen, was die Sättigung verzögert. Die Berücksichtigung des Body-Mass-Indexes hat die Assoziation abgeschwächt, aber nicht aufgehoben (Hazard Ratio 1,06; 1,03-1,09).

Eine weitere Erklärung könnte die geringere Ernährungsqualität mit einer verminderten Aufnahme von Ballaststoffen und Vitaminen sowie einer höheren Aufnahme von freiem Zucker und gesättigten Fettsäuren sein. Die Berechnungen der Forscher berücksichtigen allerdings einen Score zur mediterranen Ernährung.

Die Forscher vermuten, dass andere Eigenschaften der UPF eine Rolle spielen könnten. Dazu könnten Veränderungen der Lebensmittelmatrix bei der Herstellung oder die Verwendung von bestimmten Lebensmittelzusatzstoffen wie Aspartam oder Verunreinigungen aus Verpackungsmaterial wie Bisphenol A gehören. Dies sind allerdings Spekulationen, die sich mit den EPIC-Daten nicht klären lassen.

Die IARC spricht in der Pressemitteilung von einer „bahnbrechenden Studie“ und auch die vom Science Media Center in London befragten Experten stufen die statistische Qualität der Studie als hoch ein. Sie weisen allerdings darauf hin, dass aus den Assoziationen nicht auf eine Kausalität geschlossen werden kann.

Zu den Schwächen der Studie gehöre, dass die Angaben zur Ernährung auf einer einmaligen Befragung aus einer Zeit beruhen, in der viele der heute häufig verzehrten UPF noch nicht auf dem Markt waren. Dass die Assoziationen nur für einige UPF-Kategorien gefunden wurden (Fleischwaren und Softdrinks) nicht aber für Brot und Zerealien, könnte zeigen, dass das Konzept UPF als Erklärung nicht ausreicht. Was fehle, seien Studien an Zellkulturen oder Versuchstieren, die die vermuteten Mechanismen belegen. © [rme/aerzteblatt.de](#)