

Pressemitteilung

Universität Wien

Alexandra Frey

14.11.2023

<http://idw-online.de/de/news823930>

Forschungs- / Wissenstransfer, Forschungsergebnisse
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional



Hochverarbeitete Lebensmittel erhöhen das Krankheitsrisiko

Hoher Konsum von hochverarbeiteten tierischen Produkten und von süßstoff- und zuckerhaltigen Soft-Drinks erhöht das Risiko für Multimorbidität

In einer wegweisenden multinationalen Studie mit 266.666 Teilnehmer*innen aus sieben europäischen Ländern haben Ernährungswissenschaftler*innen der Universität Wien in Zusammenarbeit mit der International Agency for Research on Cancer (IARC) herausgefunden, dass ein hoher Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln, auch bekannt als ultra-processed foods (UPFs), mit einem höheren Risiko für Multimorbidität von Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen verbunden ist. Die Studie erscheint aktuell in The Lancet Regional Health - Europe.

UPFs sind industriell hergestellte Produkte, die modifizierte Lebensmittelbestandteile umfassen, die mit einer Vielzahl von Zusatzstoffen neu kombiniert werden, die in dieser Form nicht zu Hause zubereitet werden können. Die Studie, durchgeführt von Reynalda Córdova vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und DOC-Stipendiatin der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (ÖAW), basiert auf Daten der Studie "European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)". Ihr Fazit: Ein erhöhter Konsum von UPFs ist mit einem Anstieg des Risikos für Multimorbidität von Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen verbunden.

Nicht alle UPFs sind gleich, aber das Risiko ist konsistent

Darüber hinaus liefert die Studie Hinweise auf einen differenzierten Zusammenhang zwischen Untergruppen von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln und Multimorbidität. Insbesondere wurde ein Zusammenhang mit hochverarbeiteten tierischen Produkten sowie mit Süßstoff und mit Zucker gesüßten Soft-Drinks festgestellt. Andere Untergruppen, wie hochverarbeitete Getreideprodukte oder pflanzliche Alternativprodukte, zeigten keinen Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko. Dennoch fanden die Forscher*innen heraus, dass der Zusammenhang von hohem UPF-Konsum und dem Risiko von Multimorbidität für Männer und Frauen, Raucher*innen und Nichtraucher*innen sowie in unterschiedlichen europäischen Ländern gleichermaßen gültig ist. "Unsere Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, sich mit den Auswirkungen von hochverarbeiteten Lebensmitteln zu befassen und wie wichtig es ist einen universellen Zugang zu frischen und weniger verarbeiteten Lebensmitteln zu gewährleisten", so Reynalda Córdova.

Als Multimorbidität wird das Auftreten von zwei oder mehr chronischen Erkrankungen bei einer Person bezeichnet. Diese stellt nicht nur in Europa, sondern in immer mehr Regionen der Welt ein wachsendes Gesundheitsproblem dar. Durch die neuen Erkenntnisse können präventive Strategien für die Verringerung des Risikos der Multimorbidität von Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen durch Ernährungsempfehlungen, gesundheitspolitische Maßnahmen und Interventionen verbessert werden. Mitautor Karl-Heinz Wagner von der Universität Wien dazu: "Die Ergebnisse unserer Studie können mit bestehenden Ernährungsempfehlungen, möglichst Fleischprodukte zu reduzieren und sich hauptsächlich von pflanzenbasierten Lebensmitteln zu ernähren, gut in Einklang gebracht werden".

Adäquate Kennzeichnung zur Prävention von Krankheiten

Besonders bei UPFs und anderen kritischen Lebensmitteln ist eine Kennzeichnung wichtig. Heinz Freisling, Mitautor und Studienleiter bei IARC dazu: "Kritiker*innen der Klassifizierung von manchen Lebensmitteln als UPF meinen, dass die Definition unpraktisch sei und dass manche als UPF definierte Lebensmittel einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung von bestimmten Bevölkerungsgruppen leisten (z.B. bei älteren Menschen). Unsere Studie unterstreicht, dass man nicht vollständig auf UPF verzichten muss, um einem etwaigen Multimorbiditätsrisiko entgegenzuwirken, sondern lediglich den Verzehr soweit möglich einschränken sollte."

Die Studie wurde gefördert von der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (ÖAW) und dem World Cancer Research Fund International.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Reynalda Córdova, MSc
Department für Ernährungswissenschaften
Universität Wien
1090 Wien, Josef-Holaubek-Platz 2 (UZA II)
T +43 6505464607
reynalda.cordova@univie.ac.at
www.nutrition.univie.ac.at

Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner
Department für Ernährungswissenschaften
Universität Wien
1090 Wien, Josef-Holaubek-Platz 2 (UZA II)
T +43-664-8176829
reynalda.cordova@univie.ac.at
www.nutrition.univie.ac.at

Originalpublikation:

The Lancet Regional Health Europe: Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study.

Reynalda Cordova, Vivian Viallon, Emma Fontvieille, Laia Peruchet-Noray, Anna Jansana, Karl-Heinz Wagner, Cecilie Kyrø, Anne Tjønneland, Verena Katzke, Rashmita Bajracharya, Matthias B. Schulze, Giovanna Masala, Sabina Sieri, Salvatore Panico, Fulvio Ricceri, Rosario Tumino, Jolanda M.A. Boer, W.M. Monique Verschuren, Yvonne T. van der Schouw, Paula Jakszyn, Daniel Redondo-Sánchez, Pilar Amiano, José María Huerta, Marcela Guevara, Yan Borné
[https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(23\)00190-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(23)00190-4/fulltext)

URL zur Pressemitteilung: https://medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-pressemeldungen/detailansicht/artikel/hochverarbeitete-lebensmittel-erhoehen-das-krankheitsrisiko/?mtm_campaign=presse&mtm;-kwd=idw