

Einfluss von stark verarbeiteten Lebensmitteln auf Gewicht und Essverhalten

Datum: 18.08.2025

Original Titel:

Ultra-processed foods cause weight gain and increased energy intake associated with reduced chewing frequency: A randomized, open-label, crossover study

Kurz & fundiert

- Welchen Einfluss haben stark verarbeitete Lebensmittel (UPF) auf das Körpergewicht?
- Randomisierte, offene Crossover-Studie mit übergewichtigen Männern aus Japan
- Studienphasen: 1. Interventionswoche, 2-wöchige Auswaschphase, 2. Interventionswoche
- Durchschnittlich 1,1 kg mehr Körpergewicht während UPF-Phase
- Tägliche Energieaufnahme unter UPF-Konsum um 813,5 kcal erhöht
- Kauhäufigkeit pro Kalorie bei UPFs signifikant geringer
- Alle Teilnehmer der Studie waren übergewichtige oder adipöse Männer ohne chronische Erkrankungen
- Ernährung mit wenig UPFs zur Prävention von Adipositas sinnvoll

MedWiss - Der Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln führte bei übergewichtigen japanischen Männern zu einer signifikanten Gewichtszunahme und einer deutlich höheren Energieaufnahme im Vergleich zum Verzehr von unverarbeiteten Lebensmitteln. Eine reduzierte Kauhäufigkeit pro aufgenommenen Kalorien könnte diesen Effekt verstärken.

Eine randomisierte, offene Crossover-Studie hatte das Ziel, die Auswirkungen von stark verarbeiteten Lebensmitteln (Ultra-Processed Foods, UPF) im Vergleich zu unverarbeiteten Lebensmitteln auf das Körpergewicht und die Energieaufnahme zu untersuchen. Die Studie wurde am Universitätsklinikum der Universität Tokio durchgeführt.

Stark verarbeitete Nahrungsmittel - Einfluss auf Gewicht und Essverhalten?

Übergewichtige oder adipöse japanische Männer wurden im Verhältnis 1:1 randomisiert, entweder mit der UPF- oder der Nicht-UPF-Ernährung zu beginnen. Jede Ernährungsphase dauerte 1 Woche, unterbrochen von einer 2-wöchigen Auswaschphase. Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck oder anderen chronischen Erkrankungen wurden ausgeschlossen. Die Mahlzeiten waren hinsichtlich Kalorien- und Makronährstoffgehalt standardisiert. Die Menge, die die Teilnehmer zu sich nahmen, war nicht eingeschränkt. Der primäre Endpunkt war die Veränderung des Körpergewichts, sekundäre Endpunkte waren die tägliche Energieaufnahme und die Kauhäufigkeit.

Randomisierte, offene Crossover-Studie mit japanischen Männern

Insgesamt 9 geeignete Studienteilnehmer wurden zufällig den Gruppen zugeordnet, alle Teilnehmer beendeten die Studie. Während der UPF-Phase nahmen die Teilnehmer im Durchschnitt 1,1 kg mehr Körpergewicht zu als in der Nicht-UPF-Phase (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,2 - 2,0; $p = 0,021$). Außerdem lag die tägliche Energieaufnahme in der UPF-Phase im Durchschnitt um 813,5 kcal höher (95 % KI: 342,4 - 1 284,7; $p = 0,0041$).

Reduzierte Kauhäufigkeit bei Konsum ultrahochverarbeiteter Nahrung

Die Anzahl der Kaubewegungen pro aufgenommenem Kalorienwert war während des Verzehr von ultrahochverarbeiteter Nahrung signifikant geringer ($p = 0,016$). Dies weist darauf hin, dass stark verarbeitete Lebensmittel weniger gekaut werden müssen, was möglicherweise eine schnellere und unbewusst höhere Nahrungsaufnahme begünstigt.

Ultrahochverarbeitete Nahrung fördert Gewichtszunahme und sollte reduziert werden

Der Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln führte zu einer signifikanten Gewichtszunahme und gesteigerten Energieaufnahme. Eine Ernährungsweise mit wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln könnte folglich eine wirksame Strategie zur Vorbeugung von Adipositas darstellen, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Hamano S, Sawada M, Aihara M, Sakurai Y, Sekine R, Usami S, Kubota N, Yamauchi T. Ultra-processed foods cause weight gain and increased energy intake associated with reduced chewing frequency: A randomized, open-label, crossover study. *Diabetes Obes Metab.* 2024 Nov;26(11):5431-5443. doi: 10.1111/dom.15922. Epub 2024 Sep 12. PMID: 39267249.