

Hochverarbeitete Lebensmittel: Welche schaden und welche schützen könnten

Datum: 27.03.2026

Original Titel:

Not all ultra-processed foods are created equal: a review.

Kurz & fundiert

- Sind alle stark verarbeiteten Lebensmittel gesundheitsschädlich?
- Übersichtsarbeit zum Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit
- Hochverarbeitete Lebensmittel mit erhöhtem Krankheitsrisiko: Süße Getränke, stark verarbeitetes Fleisch, Fette, Dips und Saucen
- Geringeres Erkrankungsrisiko bei Verzehr von Getreideprodukten und pflanzlichem Wurst- und Fleischersatz

MedWiss - Auf hochverarbeitete Lebensmittel trifft man überall - von Fertiggerichten über Süßigkeiten bis zu zuckerhaltigen Getränken. Doch wie wirken sie sich auf unsere Gesundheit aus? Während einige das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und sogar vorzeitigen Tod erhöhen, scheinen andere sogar schützend zu wirken. Eine Übersichtsarbeit fasste aktuelle Studienergebnisse zusammen und schafft mehr Klarheit zur gesundheitlichen Einordnung hochverarbeiteter Lebensmittel.

Hochverarbeitete Lebensmittel sind aus unseren Supermarktregalen kaum noch wegzudenken. Im Englischen spricht man von Ultra-processed Foods (UPF) und meint damit Lebensmittel, die – meist industriell – hergestellt und stark verarbeitet sind. Die zunehmend kritisch betrachtete NOVA-Klassifikation unterscheidet dabei Lebensmittel je nach Verarbeitungsgrad, der Zahl der Zutaten und Zusatzstoffen sowie der Art der Verpackung: Lebensmittel der Klasse 1 (unverarbeitet) bis 4 (hochverarbeitet).

Ultra-Hochverarbeitete Lebensmittel (UPF): Gesund oder nicht?

Den gesundheitlichen Stellenwert von UPF beleuchtet eine Übersichtsarbeit (Review) der Arbeitsgruppe um Hana Kahleova vom Physicians Committee for Responsible Medicine. Der Review berücksichtigte prospektive Beobachtungsstudien sowie randomisierte klinische Studien, die den Einfluss unterschiedlich stark verarbeiteter Lebensmittel auf Körpergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit untersuchten.

Hochverarbeitete Lebensmittel wurden dabei unterschiedlichen Gruppen zugeteilt:

- Süße Getränke (mit Zucker oder Süßstoffen gesüßt)
- Fleischprodukte (Wurst, Fleischfertiggerichte)
- Fette, Dips, Saucen (z. B. Margarine, Fertigsaucen)
- Süßigkeiten und Desserts (Eiscreme, Schokolade, Kekse)
- Pflanzliche Fleisch- und Wurсталternativen
- Frühstückscerealien und Brot (Müsli, Toast, Knäckebrot)
- Fertiggerichte (Tiefkühlpizza, Instant-Nudeln)

Review zu Gesundheit und UPF: Hochverarbeitete Lebensmittel und Erkrankungsrisiko

Die Übersichtsarbeit bezog 14 Studien ein (12 prospektive und 2 randomisierte klinische Studien). Den Zusammenhang zwischen unterschiedlichen Kategorien hochgearbeiteter Lebensmittel und Diabetes untersuchten 7 prospektive Studien. Ein verstärkter Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel ging mit einem erhöhten Diabetesrisiko einher; allerdings ergaben sich zwischen den unterschiedlichen UPF-Gruppen große Unterschiede. Daten einer europäischen Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC) zeigten z. B. besonders für hochverarbeitete tierische Produkte und süße Getränke ein erhöhtes Risiko.

Insgesamt waren hauptsächlich hochverarbeitete Fleischprodukte, süße Getränke sowie Fette und Saucen verantwortlich für den Zusammenhang zwischen UPF und erhöhtem Risiko für chronische Erkrankungen. Für alle drei Lebensmittelgruppen wiesen unterschiedliche Studien ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterberisiko nach.

Vollkorn und Fleischersatz: Hochverarbeitete Lebensmittel, die eventuell schützen können

Vollkornprodukte, Frühstückscerealien und Brot (z. B. Müsli, Vollkorntoast) gingen ebenso wie pflanzliche Alternativen (z. B. vegane Fleisch- und Wurstersatzprodukte) mit einem geringeren Erkrankungs- und Sterberisiko einher. Randomisierte klinische Studien zeigten gesundheitliche Vorteile, wenn tierische Produkte durch pflanzliche Alternativen ersetzt wurden, auch wenn letztere zu den UPF zählen. Unterschiedliche Resultate wurden für Süßigkeiten und Desserts gefunden – je nachdem, welche Lebensmittel diesen Kategorien zugeordnet wurden.

Fazit: Nicht alle UPF bergen gesundheitliche Risiken

Die in diesem Review dargestellten Studien zeigen: Nicht alle UPF sind schädlich. Während zuckerhaltige Getränke, Wurst und Fertigfleischgerichte klar mit Gesundheitsrisiken verbunden sind, können Vollkornprodukte, pflanzliche Fleisch- und Wurstersatzprodukte positive Effekte haben.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Kahleova H, Himmelfarb J, Barnard ND. Not all ultra-processed foods are created equal: a review. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*. 2026;;e001358. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2025-001358>