

Stark verarbeitete Lebensmittel erhöhen Krankheitsrisiko

Datum: 04.08.2025

Original Titel:

Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence

Kurz & fundiert

- Einfluss von stark verarbeiteten Lebensmittel auf die Gesundheit?
- 39 Metaanalysen mit insgesamt 122 Artikeln zu 49 gesundheitlichen Endpunkten
- Evidenz Klasse I: Erhöhtes Risiko für Nierenfunktionsstörung und Atemprobleme bei Kindern und Jugendlichen
- Evidenz Klasse II: Erhöhtes Risiko für Diabetes, Übergewicht, Adipositas, Depression
- Ernährung mit geringem Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln wahrscheinlich vorteilhaft für die Bevölkerungsgesundheit

MedWiss - Der häufige Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel steht laut aktueller Forschungsergebnisse in eindeutiger Verbindung mit zahlreichen chronischen Erkrankungen und psychischen Störungen, zeigte ein Umbrella-Review über 39 Metaanalysen. Besonders überzeugende Belege wurden für eine Verschlechterung der Nierenfunktion sowie Atemprobleme bei Kindern gefunden. Auch Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Übergewicht, Adipositas und psychische Störungen sind stark mit dem Verzehr dieser Produkte assoziiert. Der Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln hatte keine gesundheitlichen Vorteile.

Stark verarbeitete Lebensmittel (Ultra-Processed Foods, UPFs) nehmen weltweit stark zu und gelten als Risikofaktor für nichtübertragbare Erkrankungen. Eine aktuelle Übersichtsarbeit (Umbrella Review) hatte das Ziel, die bestehenden Beobachtungsstudien und Metaanalysen systematisch zu erfassen und hinsichtlich ihrer Aussagekraft zu bewerten.

Hochverarbeitete Lebensmittel: Sicher oder Risiko?

Es wurden die Datenbanken Medline und Embase von Beginn bis März 2023 durchsucht, um bestehende Metaanalysen zum UPF-Konsum gemäß dem Grad ihrer industriellen Verarbeitung und den Gesundheitsfolgen zu identifizieren und zu aktualisieren. Zur Einteilung von Lebensmitteln basierend auf dem Grad der industriellen Verarbeitung wurde die NOVA-Klassifikation verwendet.

Umbrella-Review über 39 Metaanalysen

Insgesamt wurden 39 Metaanalysen zum UPF-Konsum und den entsprechenden Gesundheitsfolgen identifiziert und durch 122 neue Artikel zu 49 gesundheitlichen Endpunkten ergänzt. Die meisten

Studien verglichen das höchste mit dem niedrigsten Konsumquartil. Es wurden 25 Gesundheitsendpunkte identifiziert, welche mit dem UPF-Konsum assoziiert sind. Nierenfunktionsstörung (Odds Ratio, OR: 1,25; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,18 - 1,33) und pfeifende Atemgeräusche bei Kindern und Jugendlichen (OR: 1,42; 95 % KI: 1,34 - 1,49) zeigten überzeugende Evidenz (Klasse I). Fünf weitere Gesundheitsprobleme wiesen auf sehr wahrscheinliche Zusammenhänge hin (Klasse II), darunter Diabetes mellitus, Übergewicht, Adipositas, Depression sowie allgemeine psychische Störungen. Weitere beobachtete Gesundheitsprobleme mit schwächerer Evidenz waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Sterblichkeit, Angsterkrankungen und abdominale Adipositas.

Gesundheitsgefahr durch stark verarbeitete Lebensmittel

Ein hoher Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel geht mit einem erhöhten Risiko für zahlreiche chronische und psychische Erkrankungen einher. Keine einzige Studie berichtete einen gesundheitlichen Nutzen. Eine Ernährung mit niedrigem UPF-Anteil könnte daher weitreichende Vorteile für die öffentliche Gesundheit haben, so das Fazit der Studienautoren.

Referenzen:

Dai S, Wellens J, Yang N, Li D, Wang J, Wang L, Yuan S, He Y, Song P, Munger R, Kent MP, MacFarlane AJ, Mullie P, Duthie S, Little J, Theodoratou E, Li X. Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clin Nutr.* 2024 Jun;43(6):1386-1394. doi: 10.1016/j.clnu.2024.04.016. Epub 2024 Apr 18. PMID: 38688162.