

„Ultra-processed food“ erhöht das Risiko für Krebserkrankungen

Datum: 27.11.2023

Original Titel:

Ultra-processed food consumption and cancer risk: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Erhöhen stark verarbeitete Lebensmittel (ultra-processed food; UPF) das Krebsrisiko?
- Metaanalyse über 11 Studien
- Signifikanter Zusammenhang in 9 Studien zwischen UPF und Krebsrisiko
- Mehr UPF mit erhöhtem Krebsrisiko insgesamt sowie erhöhtem Brust-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs assoziiert

MedWiss – In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel (ultra-processed food; UPF) und dem Risiko verschiedener Krebserkrankungen untersucht. Neun der elf Studien, die in der Analyse inkludiert wurden, zeigten einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Verzehr von UPF und dem Krebsrisiko. Ein höherer Konsum von UPF war neben der Erhöhung des Krebsrisikos insgesamt auch mit einem erhöhten Brust-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko assoziiert.

Obwohl Krebserkrankungen eine komplexe und sehr diverse Krankheitsgruppe bilden, wird geschätzt, dass etwa 40 % der Krebsfälle auf Risikofaktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Ernährung zurückgehen. Solche, den Lebensstil betreffende Risikofaktoren, könnten eine wichtige Ursache dafür darstellen, dass die Krebsinzidenz in wohlhabenderen Ländern höher ist. Insbesondere der hohe Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln (ultra-processed food; UPF) in westlichen Ländern trägt zu dem erhöhten Krebsrisiko bei. UPF bezeichnet eine Klassifizierung nach dem NOVA-System das stark verarbeitete Nahrungsmittel umfasst, die sich durch viele Zutaten und häufig durch Lebensmittelzusatzstoffe auszeichnen. Hierzu gehören z. B. Fertiggerichte, Limonaden oder behandeltes Fleisch.

Hoher Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel: Gesundheitsproblem?

In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von UPF und dem Risiko verschiedener Krebserkrankungen untersucht. Für die Analyse wurden acht retrospektive Fall-Kontroll-Studien und drei prospektive Kohortenstudien eingebunden.

Metaanalyse über 8 retrospektive und 3 prospektive Studien

Neun der elf Studien zeigten einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Verzehr von UPF

und dem Krebsrisiko. Dies umfasste alle untersuchten Krebsarten mit der Ausnahme von Prostatakrebs. Die Analyse wurde hierbei um zusätzliche Einflussfaktoren wie starkes Übergewicht bereinigt. Eine 10-prozentige Erhöhung des Anteils von UPF in der Ernährung war mit einem erhöhten Risiko für Krebs insgesamt und für Brustkrebs assoziiert:

- Krebs insgesamt: (Hazard Ratio) HR: 1,13 (95 % Konfidenzintervall, KI: 1,07 – 1,18)
- Brustkrebs: HR: 1,11 (95 % KI: 1,01 – 1,21)

Ein signifikanter Zusammenhang wurde insbesondere auch zwischen einer hohen Verzehrmenge von UPF und einem erhöhten Risiko für Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs festgestellt. Die Assoziation zwischen UPF und Leukämie sowie Tumorerkrankungen des zentralen Nervensystems viel weniger deutlich aus.

UPF mit erhöhtem Krebsrisiko assoziiert

Die Autoren schlussfolgerten der Verzehr von UPF mit einem erhöhten Krebsrisiko insgesamt und mehreren Krebsarten u. a. Brust-, Darm-, und Bauchspeicheldrüsenkrebs assoziiert sei.

Referenzen:

Isaksen IM, Dankel SN. Ultra-processed food consumption and cancer risk: A systematic review and meta-analysis. Clin Nutr. 2023 Jun;42(6):919-928. doi: 10.1016/j.clnu.2023.03.018 . Epub 2023 Mar 30. PMID: 37087831 .