

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel und Darmkrebsrisiko

Datum: 07.04.2026

Original Titel:

Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Early-Onset Colorectal Cancer Precursors Among Women

Kurz & fundiert

- Welchen Einfluss haben ultrahochverarbeitete Lebensmittel auf die Darmgesundheit?
- Prospektive Kohortenstudie mit > 29 000 Frauen
- Hoher UPF-Konsum mit erhöhtem Risiko für frühe Darmkrebs-Vorstufen assoziiert
- Mögliche Mechanismen: gestörte Darmflora, Entzündungen, genotoxische Effekte
- Weniger UPF in der Nahrung als mögliche Präventionsstrategie?

MedWiss - Die Häufigkeit von Darmkrebs vor dem 50. Lebensjahr nimmt weltweit zu - besonders in Industrieländern. Parallel dazu ist der Konsum ultrahochverarbeiteter Lebensmittel (UPF, ultra-processed foods) deutlich angestiegen und macht inzwischen fast 60 % der täglichen Energieaufnahme in den USA aus. Wissenschaftler untersuchten nun in einer prospektiven Kohortenstudie, welchen Einfluss UPF auf die Darmgesundheit haben.

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel (UPF, ultra-processed foods) sind industriell hergestellte Fertigprodukte mit wenig Ballaststoffen und Vitaminen, dafür reich an Zucker, ungesunden Fetten und Zusatzstoffen. Es wird diskutiert, dass sie die Darmflora beeinflussen, entzündliche Prozesse fördern und möglicherweise krebsauslösende Mechanismen begünstigen könnten.

Welchen Einfluss haben ultrahochverarbeitete Lebensmittel (UPF) auf die Darmgesundheit?

Diese prospektive Kohortenstudie basiert auf der Nurses' Health Study II, einer seit 1989 laufenden Untersuchung mit weiblichen Krankenschwestern in den USA. Die Teilnehmerinnen wurden vom 1. Juni 1991 bis zum 1. Juni 2015 über einen Zeitraum von 24 Jahren nachbeobachtet, die Datenanalyse erfolgte zwischen Oktober 2024 und Juli 2025. Die Aufnahme von UPFs wurde alle vier Jahre mithilfe validierter Ernährungsfragebögen erfasst und nach dem NOVA-System klassifiziert.

Prospektive Kohortenstudie mit über 29 000 Frauen

NOVA-Klassifikation nach Verarbeitungsgrad:

- Gruppe 1 : unverarbeitete bzw. natürliche Lebensmittel (z. B. Obst, Gemüse, frisches Fleisch, Milch)
- Gruppe 2: verarbeitete Zutaten (z. B. Öl, Zucker, Salz, Mehl)

- Gruppe 3: verarbeitete Lebensmittel (z. B. Brot, Käse, Konserven)
- Gruppe 4: hochverarbeitete Lebensmittel/UPFs (z. B. Softdrinks, Chips, Fertiggerichte, Frühstückscerealien)

Eingeschlossen wurden die 29 105 Teilnehmerinnen (Durchschnittsalter 45,2 Jahre), die den Fragebogen von 1991 ausgefüllt hatten und sich vor dem 50. Lebensjahr mindestens einer Endoskopie des unteren Verdauungstrakts unterzogen hatten, vor der Endoskopie aber keine Krebserkrankung (außer nicht-melanotischem Hautkrebs) aufwiesen und keine kolorektalen Polypen oder entzündlichen Darmerkrankungen hatten.

Hoher UPF-Konsum mit erhöhtem Risiko für frühe Darmkrebs-Vorstufen assoziiert

UPF lieferten 34,8 % der gesamten täglichen Kalorien. Die Frauen mit dem höchsten UPF-Konsum hatten ein um 45 % erhöhtes Risiko für frühe Darmkrebs-Vorstufen (konventionelle Adenome; Odds Ratio, OR: 1,45; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,19 - 1,77; $p < 0,001$). Für serratierte Läsionen (gezackte, polypenartige Vorstufen) zeigte sich kein Zusammenhang (OR: 1,04; 95 % KI: 0,89 - 1,22; $p = 0,48$). Die Ergebnisse blieben auch nach Berücksichtigung anderer Risikofaktoren wie Body-Mass-Index, Typ-2-Diabetes oder Ernährungsfaktoren stabil.

Die Autoren diskutierten mögliche biologische Mechanismen, die erklären könnten, wie UPF insbesondere bei jüngeren Menschen zu einer Entstehung von frühem Darmkrebs beitragen könnten. Diskutiert werden dabei eine mögliche Störung der Darmflora, die Förderung entzündlicher Prozesse sowie genotoxische Effekte durch bestimmte Zusatzstoffe. Die Studie weist zudem darauf hin, dass kein einzelnes Lebensmittel die Risiken allein erklärt, sondern vielmehr die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe – der sogenannte „Cocktail-Effekt“ – vermutlich die Darmgesundheit beeinträchtigen könne.

Weniger UPF zur Vorbeugung von frühem Darmkrebs?

Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass eine Reduzierung der UPF-Aufnahme im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag zur Vorbeugung einer frühzeitigen kolorektalen Tumorentstehung darstellen könnten.

Referenzen:

Wang C, Du M, Kim H et al. Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Early-Onset Colorectal Cancer Precursors Among Women. JAMA Oncol, November 13, 2025, doi: 10.1001/jamaoncol.2025.4777