

Wie ultrahochverarbeitete Lebensmittel und das Körpergewicht zusammenhängen

Datum: 08.11.2022

Original Titel:

Global trends in ultraprocessed food and drink product sales and their association with adult body mass index trajectories

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler nutzten die Daten des Euromonitors, der die Verkaufszahlen von ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln in 80 Ländern abbildet
- Diese Daten setzten sie ins Verhältnis mit der weltweiten Entwicklung des BMIs von Männern und Frauen
- Besonders der vermehrte Verkauf von ultrahochverarbeiteten Getränken wie kohlenstoffhaltigen Erfrischungsgetränken erwies sich als kritisch und stand in einem Zusammenhang mit dem weltweiten Anstieg des BMIs

MedWiss - Weltweit werden immer mehr ultrahochverarbeitete Lebensmittel und Getränke verkauft. Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass dies ein Grund dafür sein könnte, dass die Bevölkerung immer dicker wird.

Die Menschen auf der ganzen Welt werden dicker. Von 1975 bis 2014 ist der durchschnittliche weltweite *Body Mass Index* (BMI; kg/m^2) bei Männern von 21,7 auf 24,2 angestiegen und bei Frauen von 22,1 auf 24,4. Eine Untersuchung beschäftigte sich damit, inwiefern der vermehrte Verzehr von ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln eine Rolle für diese Entwicklung spielt. Denn heutzutage ist nicht nur überall mehr Nahrung verfügbar, die Menschen konsumieren auch mehr und mehr stark verarbeitete Lebensmittel.

Für die Untersuchung nutzen Wissenschaftler die Daten des Euromonitors. Dieser gibt an, wie viele Lebensmittel und Getränke von 2002 bis 2016 in 80 Ländern verkauft wurden. Die Wissenschaftler setzten die Daten des Euromonitors ins Verhältnis zu den Daten der sogenannten *NCD Risk Factor Collaboration*. Diese Institution ermittelt den weltweiten durchschnittlichen BMI (für den Zeitraum von 1975 bis 2014).

NOVA-Klassifikation teilt Lebensmittel nach ihrem Verarbeitungsgrad ein

Die Wissenschaftler teilten Lebensmittel und Getränke mithilfe der NOVA-Klassifikation in ultrahochverarbeitete und nicht ultrahochverarbeitete Produkte ein. Als ultrahochverarbeitet zählen z. B. kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke, Backwaren, Snacks, zusammengesetzte Fleischprodukte oder vorgefertigte Tiefkühlgerichte.

Die Verkaufszahlen für ultrahochverarbeitete Lebensmittel stiegen besonders in Süd/Südostasien, Nordafrika und dem Mittleren Osten. Ultrahochverarbeitete Getränke wurden besonders in Süd/Südostasien und Afrika vermehrt verkauft. Im Jahr 2016 machten Backwaren den größten Anteil der Verkaufszahlen bei den ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln aus und kohlenstoffhaltige Getränke auf Seiten der ultrahochverarbeiteten Getränke.

Vermehrter Verkauf von ultrahochverarbeiteten Produkten und gleichzeitiger Anstieg im weltweiten BMI

Ein Anstieg des Verkaufsvolumen (pro Kopf) bei den ultrahochverarbeiteten Getränken stand in einem Zusammenhang mit einem Anstieg des durchschnittlichen BMIs bei Männern und Frauen. Bei den ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln sahen die Wissenschaftler einen solchen Zusammenhang nur bei den Männern, nicht aber bei den Frauen.

Ultrahochverarbeitete Produkte werden weltweit mehr und mehr verkauft. In dieser Untersuchung zeigte sich ein Zusammenhang zwischen größeren Verkaufszahlen, besonders bei den ultrahochverarbeiteten Getränken, und einem Anstieg des BMIs der Bevölkerung. Die Untersuchung zeigt, wie wichtig es ist, die Bevölkerung über den gesundheitlichen Mehrwert von unverarbeiteten Lebensmitteln (z. B. frisches Obst und Gemüse, Samen) und Getränken (z. B. Wasser) aufzuklären. Neben anderen Strategien hilft dies vermutlich dabei, den weiteren Anstieg des BMIs der Menschen zu verhindern.

Referenzen:

Vandevijvere S, Jaacks LM, Monteiro CA, Moubarac JC, Girling-Butcher M, Lee AC, Pan A, Bentham J7, Swinburn B. Global trends in ultraprocessed food and drink product sales and their association with adult body mass index trajectories. *Obes Rev.* 2019 Nov;20 Suppl 2:10-19. doi: 10.1111/obr.12860. Epub 2019 May 17.