

Verzehr von viel verarbeitetem Fleisch erhöht Risiko für Asthmasymptome

Datum: 03.11.2022

Original Titel:

Association between processed meat intake and asthma symptoms in the French NutriNet-Santé cohort.

MedWiss - Haben Wurst und Würstchen einen Einfluss auf die Lungengesundheit? Ja, sagen französische Forscher, vor allem in Kombination mit anderen ungesunden Verhaltensweisen.

Der Verzehr von verarbeitetem Fleisch, wie Wurst und Würstchen, könnte die Lungengesundheit nachteilig beeinflussen. Das haben Untersuchungen zum Einfluss von verarbeitetem Fleisch auf die Lungengesundheit ergeben. Doch wie es speziell mit dem Einfluss auf Asthma aussieht, ist bisher unklar.

Welchen Einfluss hat viel verarbeitetes Fleisch in der Ernährung auf Asthmasymptome?

Wie deutlich ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und Asthma ausfällt, könnte ebenfalls von anderen ungesunden Verhaltensweisen beeinflusst werden. Denn meist kommen mehrere ungesunde Verhaltensweisen zusammen. Wissenschaftler aus Frankreich haben daher die Teilnehmer einer groß angelegten Untersuchung zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit einen Fragebogen zu ihrer Lungengesundheit ausfüllen lassen. Insgesamt 35380 Teilnehmer füllten diesen Fragebogen aus. Die Forscher werteten anschließend Details zur Ernährungsweise und dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch, dem Gewicht und Rauchstatus hinsichtlich ihres Einflusses auf Asthmasymptome bei den Teilnehmern aus.

Je mehr verarbeitetes Fleisch gegessen wurde, desto eher traten Asthmasymptome auf

Im Schnitt waren die Teilnehmer 54 Jahre alt. Nachdem die Wissenschaftler mögliche andere Einflüsse herausgerechnet hatten, zeigte die statistische Auswertung einen nachweislichen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und Asthmasymptomen. Umso mehr verarbeitetes Fleisch auf dem Speiseplan stand, desto höher war die Chance, dass Asthmasymptome auftraten.

Ungesunder Lebensstil verstärkte den Effekt

Bei Teilnehmern, die weder übergewichtig waren, noch rauchten, sich gesund ernährten und wenig verarbeitetes Fleisch zu sich nahmen (keine der vier ungesunden Verhaltensweisen traf zu) waren die Chancen für Asthmasymptome deutlich geringer als bei Teilnehmern, auf die alle vier ungesunden Verhaltensweisen zutrafen.

Viel verarbeitetes Fleisch, mehr Asthmasymptome bei Studienteilnehmern

Die Wissenschaftler fassen daher zusammen, dass der Verzehr von viel verarbeitetem Fleisch (mehr

als fünf Portionen pro Woche) mit mehr Asthmasymptomen im Zusammenhang stand. Kamen zusätzlich Übergewicht/Adipositas, Rauchen und eine schlechte Ernährungsweise hinzu, zeigte sich ein starker Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und Asthmabeschwerden.

Referenzen:

Andrianasolo RM, Hercberg S, Touvier M, Druesne-Pecollo N, Adjibade M, Kesse-Guyot E, Galan P, Varraso R. Association between processed meat intake and asthma symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. *Eur J Nutr.* 2019 May 30. doi: 10.1007/s00394-019-02011-7. [Epub ahead of print]