

Was essen für ein gesundes Körpergewicht?

Datum: 05.03.2026

Original Titel:

Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses on the Consumption of Different Food Groups and the Risk of Overweight and Obesity

Kurz & fundiert

- Risiko für Übergewicht und Adipositas je nach Lebensmittelgruppen?
- Umbrella-Review, 13 systematische Übersichtsarbeiten und Metaanalysen
- Hohe Aufnahme von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst: niedriges Risiko für Übergewicht und Adipositas
- Hoher Konsum von rotem Fleisch und zuckerhaltigen Getränken: hohes Risiko für Übergewicht und Adipositas

MedWiss - Ein neuer Umbrella-Review über 13 systematische Reviews und Metaanalysen konnten zeigen, dass eine Ernährung mit viel Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst mit geringerem Risiko für Übergewicht und Adipositas verbunden ist. Der häufige Konsum von rotem Fleisch und zuckerhaltigen Getränken kann dieses Risiko erhöhen.

Ernährungsgewohnheiten spielen eine entscheidende Rolle für die Energiebilanz und Gewichtszunahme. Ein Umbrella-Review aus Norwegen und Italien untersuchte den Zusammenhang zwischen der Aufnahme verschiedener Lebensmittelgruppen und dem Risiko für Adipositas und Übergewicht und analysierte dazu zusammenfassende systematische Reviews und Metaanalysen.

Zusammenhang zwischen Lebensmittelgruppen und Übergewicht

Untersucht wurden Vollkornprodukte, raffiniertes Getreide, Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Milchprodukte, rotes Fleisch, weißes Fleisch, verarbeitetes Fleisch, zugesetzter Zucker und zuckergesüßte Getränke. Zur Untersuchung der Fragestellung führten die Forschenden eine systematische Suche in den Datenbanken Medline, Embase, Web of Science und Epistemonikos nach systematischen Übersichtsarbeiten und Metaanalysen durch.

Umbrella-Review über 13 systematische Reviews und Metaanalysen

Insgesamt wurden 13 Studien in die Metaanalyse des Umbrella-Reviews aufgenommen wurden. Für jede Lebensmittelgruppe wurden im Durchschnitt Daten von 166 100 Studienteilnehmern und 36 760 Fällen ausgewertet, mit einer Spannweite von 19 885 Teilnehmern und 7 183 Fällen für rotes Fleisch bis zu 520 331 Teilnehmern und 91 256 Fällen für Nüsse. Eine hohe Heterogenität zwischen den Studien bestand bei den meisten Lebensmittelgruppen, mit Ausnahme von Vollkornprodukten

und zuckergesüßten Getränken. Die Qualität der umfassendsten Metaanalysen war für alle Lebensmittelgruppen hoch, mit Ausnahme von verarbeitetem Fleisch: Hier wurde eine niedrige Qualität der betrachteten Analysen festgestellt.

Eine hohe Aufnahme von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst war mit einem reduzierten Risiko für Übergewicht und Adipositas verbunden. Im Gegensatz dazu stand eine hohe Aufnahme von rotem Fleisch und zuckergesüßten Getränken mit einem erhöhten Risiko in Verbindung. Für die übrigen Lebensmittelgruppen wurden keine signifikanten Ergebnisse gefunden. Für Fisch, Eier, weißes Fleisch und zugesetzten Zucker lagen keine Metaanalysen vor.

Vollkorn, Hülsenfrüchte und Nüsse senken das Adipositas-Risiko

Ernährungsweisen, die reich an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst sind, sind demnach mit einem geringeren Risiko verbunden, Adipositas und Übergewicht zu entwickeln. Im Gegensatz dazu erhöhen Ernährungsweisen mit hohem Anteil an rotem Fleisch und zuckergesüßten Getränken das Risiko für Übergewicht und Adipositas. Aussagekräftige Daten zum Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fisch, Eiern und Geflügelfleisch und ihrem Einfluss auf Übergewicht und Adipositas fehlten. Weitere Forschungsarbeiten wären daher zu erhoffen.

Referenzen:

Kristoffersen E, Hjort SL, Thomassen LM, Arjmand EJ, Perillo M, Balakrishna R, Onni AT, Sletten ISK, Lorenzini A, Fadnes LT. Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses on the Consumption of Different Food Groups and the Risk of Overweight and Obesity. *Nutrients*. 2025 Feb 13;17(4):662. doi: 10.3390/nu17040662. PMID: 40004990; PMCID: PMC11857968.