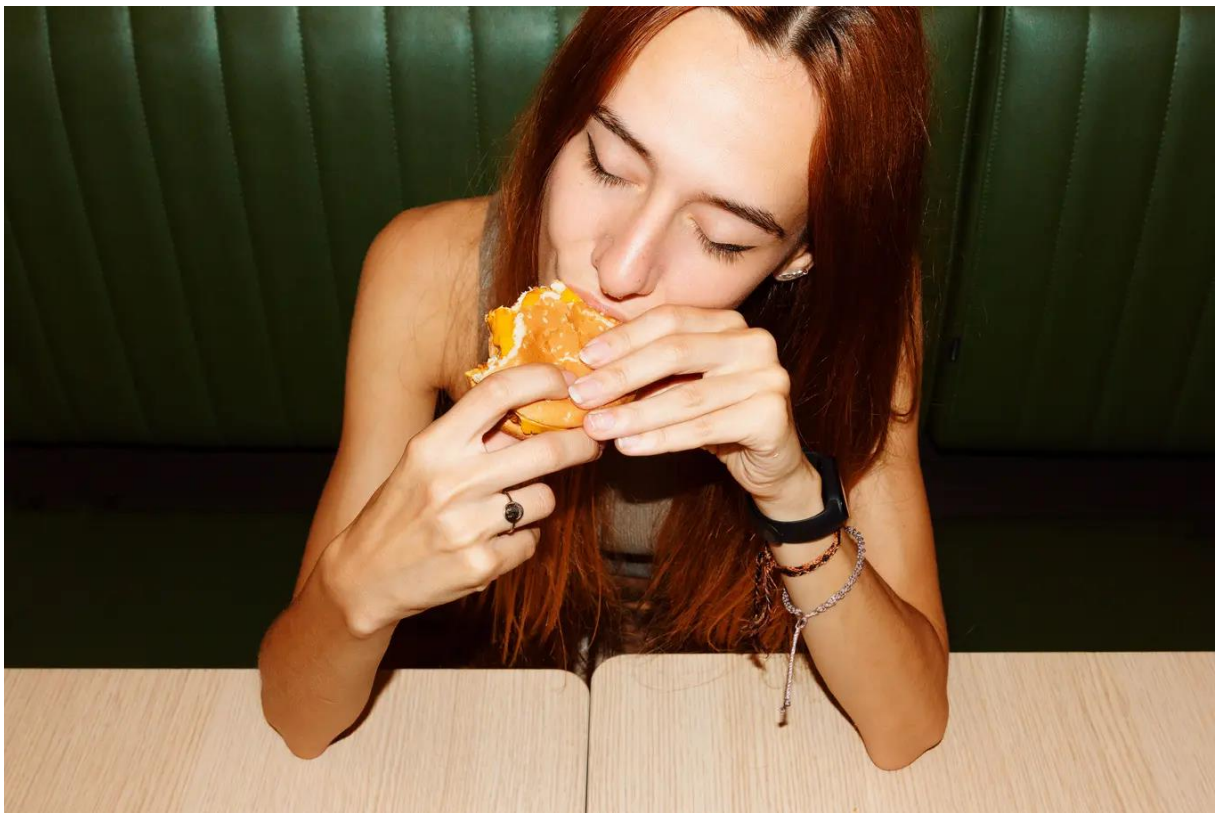


Ob Wurst, vegane Schnitzel oder Softdrinks – warum hochverarbeitete Lebensmittel der Gesundheit schaden

In Studien fallen stark prozessierte Lebensmittel seit Jahren negativ auf: Wer sie regelmässig isst, entwickelt eher Diabetes oder Krebs. Warum nur? Fünf Gründe, die gegen diese Ernährungsweise sprechen.

Von Susanne Donner 29.02.2024, 05.30 Uhr für die NZZ (neue Zürcher Zeitung)



Ponds / Imago

Hochverarbeitete Nahrungsmittel wie ein Burger sind fast immer zu fettig, zu süss und zu salzig - das zieht nachweislich Übergewicht nach sich.

Wohl kein Einkaufswagen, in dem nicht ein hochverarbeitetes Lebensmittel liegt: Salami vielleicht, Limonade, Gummibärchen oder vegane Schnitzel. Etwa die Hälfte des Energiebedarfs decken Menschen mittlerweile über Produkte, die verschiedene Verarbeitungsschritte in Fabriken durchlaufen haben und Zutaten enthalten, die der Hobbykoch nicht in seinem Vorratsschrank hat. Ihr Grad an Künstlichkeit ist hoch; der Weg vom Acker in den Mund weit.

Hochverarbeitete Lebensmittel fallen seit Jahren in Studien negativ auf. 10 Prozentpunkte mehr an solchen Produkten auf dem Speiseplan, das bedeutet ein 12 Prozent höheres Risiko für sämtliche Krebserkrankungen, wie aus [einer Studie der Epidemiologen Bernard Srour und Laury Sellem von der Universität Sorbonne in Paris](#) hervorgeht. [Eine US-Erhebung](#) bei rund 200 000 Personen kam sogar auf ein Plus von 29 Prozent bei den Darmkrebsfällen, wenn viel industriell verarbeitete Lebensmittel auf dem Tisch standen.

Und erst kürzlich veröffentlichte die Krebsforscherin Reynalda Cordova von der Universität Wien mit einem internationalen Forschungsteam, [dass Menschen häufiger an mehreren chronischen Krankheiten wie Diabetes und Krebs leiden](#), wenn sie mehr hochprozessierte Lebensmittel essen.

Die Erforschung der Ursachen

Warum ist das so? Immerhin möchte man guten Glaubens davon ausgehen, dass die Lebensmittelindustrie nicht absichtlich ungesunde Produkte entwickelt. Fünf Gründe stehen im Fokus:

1. Zu viel Fett, Zucker und Salz

Die naheliegendste Erklärung ist: Hochverarbeitete Nahrungsmittel sind fast immer zu fettig, zu süß und zu salzig. Hochkalorische Nahrung zieht nachweislich Übergewicht nach sich. Zu viel Salz auch: Je mehr davon im Lebensmittel ist, desto mehr essen wir über unser Sättigungsgefühl hinaus. Übergewicht ist wiederum der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Krebs, Diabetes, aber auch Herz-Kreislauf-Leiden.

Noch dazu enthalten verarbeitete Lebensmittel oft gesättigtes Fett, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Ungesättigte Fette wären gesünder, aber sie werden leicht ranzig – das ist für die Herstellung lange haltbarer Fabrikware ungünstig.

2. Hochverarbeitete Lebensmittel machen geradezu süchtig

«Hochprozessierte Nahrung ist so beschaffen, dass wir besonders viel davon essen», erklärt Cordova. «Sie liegt angenehm im Mund und schmeckt intensiv. Man muss nicht viel kauen.» Grössere Lebensmittelunternehmen haben seit langem Sensoriklabors, um für ein perfektes Mundgefühl ihrer Produkte zu sorgen. Deshalb schmecken sie so, dass es uns ständig nach mehr davon gelüstet. Das Risiko für Übergewicht steigt.

Einen Beleg für diese These legte der amerikanische Forscher Kevin Hall 2019 vor: Er liess zwanzig Erwachsene zwei Wochen lang verarbeitete Lebensmittel essen oder dieselbe Kost in Form frischer Zutaten. Er achtete streng auf dieselbe Menge an Kohlenhydraten, Fett, Proteinen und Ballaststoffen in beiden Gruppen. Die Gerichte hatten dieselbe Menge an Kalorien bezogen auf ihr Gewicht. Die Teilnehmer durften so viel oder so wenig essen, wie sie wollten.

Die Gruppe, die Fabrikkost bekam, ass deutlich mehr und legte in den zwei Wochen des Experiments ein Kilogramm im Vergleich zum Ausgangsgewicht zu. Die Gruppe, die frisch Zubereitetes bekam, verlor dagegen sogar ein Kilo.

3. Zusatzstoffe können dem Körper schaden

Doch beide Erklärungen haben ihre Schwächen: Früher assen Menschen auch hochkalorische Lebensmittel wie Gänsebraten, Schweinshaxen und Leberknödel. Unsere Vorfahren hätten sich mehr bewegt, argumentieren die einen. Andere glauben dagegen, dass hochprozessierte Nahrung verglichen mit der Schweinshaxe noch andere negative Eigenschaften haben müsse.

In diese Richtung argumentiert etwa die in Belgien tätige Biomedizinerin Eva Vissers von der Universität Löwen, die in [einer Zusammenschau mehrerer Studien](#) herausarbeitete: Es sind die zahlreichen Zusatzstoffe in Fabrikware, die Schaden anrichten.

Sie macht das in erster Linie an chronisch entzündlichen Darmkrankheiten wie Colitis ulcerosa fest. Sowohl in Tieren als auch im Menschen ist gezeigt worden, dass die Darmschleimhaut und die Flora im Verdauungstrakt leiden, je mehr hochverarbeitete Lebensmittel verzehrt werden. Wenn aber Erkrankte mit Colitis ulcerosa konsequent auf Fabriknahrung verzichten, bessern sich ihre Symptome deutlich, wie mehrere Studien zeigen.

Das Forscherehepaar Mathias und Hanna Heikenwälder aus Heidelberg unterstützt die These der bedenklichen Zusatzstoffe. Die beiden gehen davon aus, dass vor allem Bindemittel, auch Emulgatoren genannt, ursächlich für die negativen Wirkungen sind. Im Tierversuch dienen bestimmte Bindemittel nämlich dazu, Colitis ulcerosa gezielt auszulösen – mit dem Ziel, die Krankheit zu erforschen. Eine chronische Entzündung im Darm begünstige auf lange Sicht Krebs in dem Organ, sagt der Wissenschaftler Heikenwälder, der am Deutschen Krebsforschungszentrum arbeitet, warnend.



Susana Gonzalez / Bloomberg

Die Menschen decken die Hälfte des Energiebedarfs über Produkte, die Verarbeitungsschritte in Fabriken erfahren haben - Softdrinks sind ein Paradebeispiel dafür.

4. Das Mikrobiom im Darm leidet

Mit dem Darm und seinem Mikrobiom hat auch die These Nummer 4 zu tun, die relativ neu ist: Bei Übergewicht, Diabetes und vielen anderen Erkrankungen ist das Mikrobiom im Darm verarmt und gestört. Was wir essen, beeinflusst die Bakterienvielfalt in unserem Darm, wie die Mikrobiomforscherin Gabriele Berg von der Technischen Universität Graz zeigen konnte.

Sie bekam Zugang zu den Daten von 2500 Stuhlproben, die in den USA im TEDDY-Projekt gesammelt werden. Testpersonen spenden in dem Projekt ihre Exkremente zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihres Lebens und dokumentieren jeweils, was sie essen. Je mehr Obst und Gemüse die Personen verzehrten, desto diverser und gesünder war ihr Mikrobiom. Mikroben aus Gemüse und Früchten konnten bis zu einem Fünftel der Darmbesiedelung stellen.

«Die meisten Mikroben leben nicht auf dem Obst oder dem Gemüse, wie viele glauben. Sie leben darin», sagt sie. Das erkläre auch einen anderen erstaunlichen Befund, den sie gemacht habe.

Berg konnte erstmals ausloten, wie die Verarbeitung das Mikrobiom verändert. Sie nahm Äpfel. Als sie diese zehn Minuten lang kochte, schwand zwar das Mikrobiom, «blieb aber doch noch erstaunlich umfangreich». Die Mikroben überlebten in den Apfelstücken. Pürierte

ihr Team dagegen das Obst, gingen viel mehr Kleinstlebewesen zugrunde. Am wenigsten lebten in getrockneten Äpfeln. Hochverarbeitete Produkte könnten ihrer Einschätzung nach schlicht viel zu arm an Mikroben sein und daher ungünstig auf den Darm wirken.

5. Schadstoffe aus Fabriken und Verpackungen gelangen ins Essen

Die fünfte These betrifft die Fremdmaterialien, mit denen Lebensmittel in Berührung kommen. Dafür muss man wissen: Sobald Lebensmittel Verpackungen, Förderbänder, Maschinen und Tanks berühren, gehen Stoffe aus den Materialien in die Nahrung über. «Migration» nennen Forschende dieses Phänomen. Weichmacher aus Plastik, Mineralöl aus Maschinen und Mikroplastik gelangen so ins Lebensmittel.

Je länger der Weg vom Acker in den Mund und umso mehr Verarbeitungsschritte und Fabriken Lebensmittel durchliefen, desto höher sei das Risiko, dass sich unterschiedliche Schadstoffe im Lebensmittel ansammelten, sagt der Arbeitsmediziner Thomas Göen von der Universität Erlangen.

Erst kürzlich lieferten zwei Untersuchungen dafür wieder Belege: [Eine Studie aus den USA](#) demonstrierte an über 1000 schwangeren Frauen, dass ihr Urin umso mehr Phthalate – also unerwünschte und schädliche Weichmacher – enthielt, je mehr hochverarbeitete Lebensmittel sie laut eigenen Angaben assen. Mit jedem 10 Prozent mehr an solcher Fabriknahrung stieg der Gesamtgehalt an fünf Phthalat-Abbauprodukten im Urin um 13 Prozent.

Ein ähnliches Bild liefert [eine andere Erhebung](#), die umso mehr Mikroplastik in Lebensmitteln detektierte, je stärker verarbeitet diese waren. Wer viel hochverarbeitete Nahrung isst, nimmt deshalb tendenziell mehr Schadstoffe auf.

Noch mehr Forschung nötig

«Wahrscheinlich greifen die verschiedenen Mechanismen ineinander», sagt Cordova. Wie das Bienensterben mehrere Ursachen hat, dürfte es auch mehrere Gründe geben, weshalb hochverarbeitete Lebensmittel schaden. Noch ist viel Forschungsarbeit nötig, um die Ursachen besser zu verstehen. Doch schon jetzt könnten Hersteller etwas für die Gesundheit der Konsumenten tun. Mit dem Vermeiden von ungesundem Fett, zu viel Zucker und Salz könnte die Lebensmittelindustrie beim gegenwärtigen Wissensstand schon einmal anfangen.

Quelle:

<https://www.nzz.ch/wissenschaft/warum-hochverarbeitete-lebensmittel-der-gesundheit-schaden-ld.1814380>

abgerufen am: 10.03.2024 17:29 Uhr