

# Zu frischen Lebensmitteln greifen

**Studie. Forscher aus Frankreich sehen Zusammenhang zwischen industriellen Speisen und erhöhtem Krebsrisiko.**

von *Michaela Greil*

Ein Forscherteam um Thibault Fiolet von der Universität Paris 13 hat eine mögliche Verbindung zwischen stark verarbeiteten Lebensmitteln und einem erhöhten Risiko für Krebs festgestellt. Die Studie wurde Mitte Februar im Fachjournal *British Medical Journal* publiziert.

"In jedem Fall ist es besser, die Lebensmittel weitestgehend selbst und möglichst frisch zu verarbeiten", sagt Angelika Reitböck, Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement in der Ärztekammer Oberösterreich. Als Beispiel nennt sie Müslis oder Frühstückscerealien im Allgemeinen, die gekauft oft viele Zusatzstoffe enthalten würden.

Dr. Angelika Reitböck, Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement, Ärztekammer Oberösterreich © Bild: honorarfrei/Michaela Greil



## Frische Lebensmittel

Jedes frische Lebensmittel beinhaltet hingegen Stoffe, die leben und hilfreich seien. "Durch die moderne Verarbeitung und zum Beispiel das Pasteurisieren werden auch die für den Körper hilfreichen Stoffe und Bakterien abgetötet", sagt sie gegenüber dem KURIER. Sie beobachtet derzeit, dass es viele Frauen im Alter von zirka 30 Jahren gebe, die kaum mehr selbst kochen. Die Ärztin ermutigt dazu, das Kochen nicht ganz aufzugeben und sich dafür Zeit zu nehmen.

Laut der Studie sinkt insgesamt die Ernährungsqualität durch die Verarbeitung von Lebensmitteln. Hochproblematisch seien auch die Zusatzstoffe. Während dem Erhitzen könnten krebserregende Stoffe erzeugt werden. "Dass sollte man auch beim Grillen beachten", meint die Ärztin. "Außerdem wird in der Studie darauf hingewiesen, dass Stoffe wie das gesundheitsschädigende Bisphenol A in Verpackungen vorkommen", das sich zum Beispiel aus Plastik lösen könne. Interessant ist für die Allgemeinmedizinerin, dass mehr als ein Viertel aller konsumierten Produkte zuckerhaltig waren und Frühstückscerealien am dritthäufigsten konsumiert wurden. "Außerdem finde ich es bemerkenswert, dass es sich um eine französische Studie handelt." Üblicherweise werde dort sehr bewusst und gesund gegessen, im Vergleich zu anderen Ländern."

## Hilfreiche Ballaststoffe

Ein spannender Aspekt sei zudem, dass zu fast 80 Prozent Frauen teilgenommen haben, aber sehr ähnlich konsumiert wurde und die Auswertung ebenfalls ähnlich sei. Die Studie bestätige außerdem einmal mehr die Annahme, stark verarbeitete Nahrungsmittel seien ballaststoffarm. "Dabei sind Ballaststoffe wichtig für eine rasche Ausscheidung von Gift- und krebserregenden Stoffen."



Primar Rainer Schöfl vom Ordensklinikum Linz Elisabethinen meint: "Diese Studie ist ein Stück weit das, was wir hören wollen. Aber man muss bewusst sagen, es ist eine ziemlich unsichere Geschichte." Die beiden Ärzte aus Oberösterreich schätzen diese Studie als guten Hinweis ein, der jedoch wenig aussagekräftig sei.

Rainer Schöfl © Bild: Elisabethinen Linz

Bei einem um zehn Prozent gesteigerten Anteil von industriellen Nahrungsmitteln sei man laut der Studie einem zwölf Prozent höheren, allgemeinen Krebsrisiko und einem elf Prozent höheren Risiko für Brustkrebs ausgesetzt. Viele Neuerkrankungen seien vermeidbar.

## Daten aus acht Jahren

Die Daten einer achtjährigen Befragung von knapp 105.000 französischen Teilnehmenden Erwachsenen wurden auf eine mögliche Verbindung zwischen industriellen Speisen und einem erhöhten Risiko, an Krebs zu erkranken, analysiert und ausgewertet. Von durchschnittlich 42,8 Jahre alten, überwiegend Frauen und aus einem Zeitraum zwischen 2009 und 2017 stammen die Daten. In regelmäßigen Abständen füllten die Teilnehmer Fragebögen zu ihrem Ernährungsverhalten aus und gaben tagebuchartige Aufzeichnungen der vergangenen 24 Stunden ab.

Dabei wurden 3.300 unterschiedliche Nahrungsmittel erfasst und anhand der international gültigen NOVA Klassifikation in vier Gruppen eingeteilt: Nicht oder minimal verarbeitete Speisen, Zubereitungen, einfache Produkte mit wenigen Zusätzen sowie stark verarbeitete Lebensmittel und Getränke mit vielen Zusätzen. Die vierte Gruppe bezeichnet industriell hergestellte Lebensmittel mit mindestens fünf Inhaltsstoffen. Auf diese Gruppe fokussierte Fiolet die Studie. Die Produktpalette ist groß. Zu den stark verarbeiteten Nahrungsmitteln zählte er unter anderem massenproduziertes abgepacktes Brot, süße oder pikante Snacks, industriell hergestellte Nachspeisen, gesüßte Getränke, Hühner- oder Fischnuggets, Fleischbällchen und andere reproduzierte Fleischprodukte, die Zusatzstoffe wie Nitrite enthalten, Instantnudeln und Fertigsuppen.

Weiters zählte er Lebensmittelprodukte dazu, die überwiegend mit Zucker, Öl oder anderen Fetten zubereitet wurden, die nicht den herkömmlichen Zutaten entsprechen, zum Beispiel chemisch hergestellte Stärke. Auch Aroma- und Farbstoffe, sowie Zuckerersatzstoffe gehören dazu. Der Konsum und die Auswertung seien trotz der 80 Prozent weiblichen Teilnehmenden sehr ähnlich.

Am stärksten konsumiert wurden zuckerhaltige Nahrungsmittel, gefolgt von diversen Getränken, stärkehaltiger Nahrung und Frühstückscerealien. Stark verarbeitete Lebensmittel haben laut Studienergebnissen oft einen höheren Fett- und Kaloriengehalt, und viele Zucker- oder Salzzusätze. Sie seien ballaststoffärmer und hätten eine geringere Vitamindichte. Laut Reitböck gibt es Möglichkeiten, dem vermehrten Konsum dieser Nahrungsmittel entgegen zu wirken.