

Industriell hergestellte Lebensmittel erhöhen Krebsrisiko

k -- Fiolet T, Srour B, Sellem L et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ 2018 (14. Februar); 360: k322

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Barbara Loeliger

Kommentar: Paolo M. Suter

Studienziele

Industriell hergestellte und stark verarbeitete Lebensmittel, welche auch als «Ultra-Processed Foods» (UPF) bezeichnet werden, nehmen einen immer grösseren Platz in unserer Ernährung ein. UPF haben oft einen geringeren Nährwert, enthalten verschiedene Zusatzstoffe, sind verpackt und können durch den Verarbeitungsprozess gebildete Schadstoffe enthalten. Diese prospektive Kohortenstudie hatte zum Ziel, die Auswirkung der UPF-Konsumgewohnheiten auf das Krebsrisiko zu untersuchen.

Methoden

Freiwillige Erwachsene ohne bisheriges Krebsleiden wurden im Rahmen der französischen «NutriNet-Santé»-Kohorte regelmässig hinsichtlich ihrer Essgewohnheiten und Gesundheit befragt. Mittels validierter und detaillierter Online-Fragebögen wurde für alle Teilnehmenden der Anteil an UPF in der Nahrung ermittelt. Dafür wurden die konsumierten Nahrungsmittel in vier verschiedene Verarbeitungsgrade eingeteilt, von denen UPF die am stärksten verarbeitete und industriell modifizierte Gruppe darstellte. Der Anteil an UPF wurde in Zusammenhang gebracht mit den im weiteren Verlauf aufgetretenen Krebsfällen, welche anhand von Angaben der Teilnehmenden und deren ärztlichen Unterlagen, der Datenbank der nationalen Gesundheitsversicherung und dem landesweiten Sterberegister festgestellt wurden. Die Resultate wurden für diverse Störgrössen korrigiert, darunter demographische und sozioökonomische Faktoren, bekannte Risikofaktoren für Krebsleiden und die übrige Zusammensetzung der Ernährung.

Ergebnisse

Von 2009 bis 2017 wurden die Daten von 104'980 Personen mit einem durchschnittlichen Alter von 43 Jahren ausgewertet. Die Gruppe mit der höchsten täglichen Nahrungszufuhr von UPF war generell jüngeren Alters, weniger gut ausgebildet, weniger aktiv und rauchte mehr, konsumierte aber weniger Alkohol und verzeichnete weniger familiäre Krebsfälle. Der Löwenanteil der regelmässig verzehrten UPF fiel auf zuckerhaltige Getränke und Produkte, wie z.B. Süssgebäcke (20% und 26%), stärkehaltige Nahrungsmittel und Frühstücksflocken (16%) sowie hochgradig verarbeitete Früchte und Gemüse (15%). Während des Beobachtungszeitraumes traten 2'228 Krebsfälle auf, wovon 739 die Mamma, 281 die Prostata und 153 den Dickdarm betrafen. Ein Anstieg des UPF-Anteils in der Nahrung um 10% korrelierte mit einer Erhöhung des Gesamtkrebsrisikos («Hazard Ratio» HR 1,12; 95% CI 1,06-1,18)

und des Brustkrebsrisikos (HR 1,11). Diese Ergebnisse blieben auch nach der Korrektur für diverse Störgrössen statistisch signifikant. Für Dickdarm- und Prostatakrebs konnte kein entsprechender Zusammenhang nachgewiesen werden.

Schlussfolgerungen

Der Verzehr von 10% mehr UPF war mit einem um rund 10% erhöhten allgemeinen Krebsrisiko assoziiert, das für Brustkrebs spezifische Risiko war in ähnlichem Ausmass erhöht. Es braucht weitere Studien, um die einzelnen Faktoren der industriellen Lebensmittelverarbeitung und ihren Einfluss auf das Krebsrisiko zu verstehen.

Zusammengefasst von Barbara Loeliger

Jegliches «Ultra» ist problematisch. Auch wenn «nur» eine epidemiologische Assoziation, sollte diese Studie grundsätzlich jeden Konsumenten und jede Konsumentin – im Besonderen aber die Gesundheitspolitik – wachrütteln. Wenn eine nahezu alchemistische Mischung an diverssten Chemikalien wie z.B. Stabilisatoren, Emulgatoren, Trägerstoffen, Feuchthaltemitteln, Aromen, optischen Aufhellern, Farbstoffen, Geschmacksmodulatoren u.a. mehr mit einer disproportional kleinen Menge eines kaum noch erkennbaren Lebensmittels gemischt wird, lässt man besser die Finger davon bis mehr wissenschaftliche Daten über das damit verbundene Krankheitspotential vorhanden sind. «Nihil Ultra» – eine uralte Empfehlung birgt ein hohes Gesundheitspotential.

Paolo M. Suter