

Sind Fertigprodukte darmschädigend?

Immer mehr Menschen leiden unter chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED), die sich in Form von schubweise auftretenden Bauchschmerzen, Durchfällen oder sogar Blutabgängen äußern. Internationale Wissenschaftler versuchten die näheren ernährungsbedingten Ursachen für diese Entwicklung herauszufinden.

Sie werteten dafür notwendige Daten von etwa 116.000 Menschen im Alter von 35 bis 70 Jahren, die in mehreren Ländern im Zeitraum von 2003 bis 2016 gesammelt wurden, aus. Dabei legten sie besonderes Augenmerk auf den Verzehr von Fertigprodukten mit einem sehr hohen Verarbeitungsgrad.

Diese Lebensmittel zeichnen sich zudem aus durch einen hohen Gehalt an Zucker, Fett, Salz sowie Zusatzstoffen und einem häufigen Defizit an wichtigen Vital- und Ballaststoffen. Während des Studienzeitraums erkrankten 90 Teilnehmer an der Morbus Crohn-Erkrankung, einer chronischen Entzündung des Magen-Darm-Traktes, und 377 an Colitis ulcerosa, einer chronischen Entzündung des Dickdarms.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass der Verzehr von hoch verarbeiteten Lebensmitteln einen deutlichen Einfluss auf die Bildung von entzündlichen Darmerkrankungen hat. Denn Studienteilnehmer mit einem täglichen Fertigprodukte-Verzehr von einer bis vier Portionen hatten ein um über 67 % erhöhtes Risiko für derartige Erkrankungen im Vergleich zu denen, die höchstens eine Portion davon täglich zu sich nahm.

Im Extremfall, also bei fünf täglichen Portionen hoch verarbeiteter Lebensmittel, steigt das Risiko sogar auf 83 %! Vor allem bei der Erkrankung Morbus Crohn scheint dieser Zusammenhang eindeutig. Weitere Einflussfaktoren wie beispielsweise das Alter wurden bei den Berechnungen im Vorfeld berücksichtigt.

Um dieses Ergebnis zu stützen, sind weitere Studien notwendig. Dennoch weisen die Studienverantwortlichen bereits jetzt darauf hin, dass insbesondere der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln, wie beispielsweise Fertigpizza, Konservenkost, Fertigbackwaren, süße Fertigmüslis, Wurstwaren und gezuckerte Getränke, ein entscheidender Mitverursacher für chronische Entzündungen im Darm ist.

Chun-Han, L. et al.

Ultra-processed Foods and Risk of Crohn's Disease and Ulcerative Colitis: A Prospective Cohort Study

Clin Hepar Gastro 8/2021

[Zurück zur Übersicht](#)