Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

Oktober 2021

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und hochverarbeitete Lebensmittel

In unserer schnelllebigen Welt werden Fertignahrung, Fast Food und Snacks immer beliebter weil sie eben praktisch sind und unsere Mahlzeitenaufnahme einfacher machen. Aber ist diese Art zu essen wirklich gesund? Wissenschaftler beobachten seit Jahren, dass in den Industrieländern chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn zunehmend häufiger auftreten. Da jegliche Nahrung den Darm passiert, liegt ein Zusammenhang mit der Ernährung nahe. Derzeit wird vermutet, dass eine defekte Schleimhautbarriere gegenüber den Darmbakterien von zentraler Bedeutung für die beiden Erkrankungen ist. Industriell verarbeitete Fertigprodukte („ultra-processed foods“) enthalten eine Reihe von nicht-natürlichen Zutaten und Zusatzstoffen wie künstliche Aromen, Stabilisatoren, Emulgatoren und Konservierungsmittel, die die Darmbarriere schädigen könnten. In Tierversuchen konnte das nachgewiesen werden, zum Beispiel schwächt Carboxymethylcellulose die Schleimhaut des Darmes und führt somit zu einer übermäßigen Vermehrung von Bakterien und einer Schwächung der Schleimhaut.
Zwischen 2003 und 2016 hat eine große prospektive Kohortenstudie (PURE) mit 116.087 Teilnehmern aus 21 Ländern neue Daten über unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten gewonnen. Die Teilnehmer haben in Fragebögen genaue Auskunft gegeben. Ein Fokus lag auf dem Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln. Diese machen bereits einen sehr hohen Anteil des Supermarktangebots aus: Fertiggerichte aus Dosen und Plastikschalen, Tiefkühlprodukte wie Pizza ebenso wie abgepackte Backwaren, gesüßte Frühstücksflocken, Wurstprodukte sowie künstlich gesüßte Getränke. All diese Produkte enthalten größere Mengen an Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffen, dafür weniger Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Die Teilnehmer der Studie waren 35 bis 70 Jahre alt, befanden sich also jenseits des typischen Erkrankungsalters von Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa. Trotzdem wurde in einer medianen Nachbeobachtungszeit von 9,7 Jahren bei 467 Teilnehmern (0,4%) eine entzündliche Darmerkrankung diagnostiziert: 90 Teilnehmer erkrankten an Morbus Crohn und 377 an Colitis Ulcerosa. Darunter waren fast doppelt so häufig Menschen, auf deren Speiseplan öfter „ultra-processed foods“ standen. Von den einzelnen Nahrungsmitteln waren vor allem Erfrischungsgetränke, mit raffiniertem Zucker gesüßte Lebensmittel, salzige Snacks und verarbeitetes Fleisch mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden.

Für unverarbeitetes Geflügelfleisch, rotes Fleisch, Milchprodukte, Stärke und Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten (wie Erbsen, Bohnen und Linsen) war kein erhöhtes Risiko nachweisbar. Auch ein vermehrter Salzkonsum scheint das Risiko nicht zu erhöhen.

Fazit: Um gesund zu bleiben, sollten wir alle versuchen, möglichst natürliche Zutaten frisch, schonend und gesund zuzubereiten. Unser Darm wird es uns danken! Wenn Sie wenig Zeit haben, versuchen Sie es mit Vorkochen und Mahlzeitenplanung. So schaffen Sie, weniger hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte zu kaufen! Gerne unterstützen wir Sie dabei!

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München Verfasser:Dipl.oec.troph. Hellen Meyer

Quellen: Narula N et al.: Association of ultra-processed food intake with risk of inflammatory bowel disease: prospective cohort studyBMJ 2021; 374 doi: https://doi.org/10.1136/bmj.n1554 (Published 15 July 2021); www.pharmazeutische-zeitung.de; www.medical-tribune.de; https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/studie-an-116-000-erwachsenen-schaden-fertigprodukte-dem-darm_id_24267947.html; Bild: Fotolia;