Verarbeitete Lebensmittel erhöhen das Krebsrisiko

Bezug Fiolet T., Srour B., Sellem L., et al. Konsum von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln und Krebsrisiko: Ergebnisse der prospektiven NutriNet-Santé-Kohorte. BMJ. 2018;360:k322. Entwurf Populationsbasierte Kohortenstudie Zielsetzung Bewertung der voraussichtlichen Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln* und dem Krebsrisiko Teilnehmer Teilnehmer an dieser Studie sind die französische NutriNet-Santé-Kohorte (2009-17), die 104.980 Erwachsene umfasst (Durchschnittsalter 42,8 Jahre). Studienparameter bewertet Die Nahrungsaufnahme wurde durch wiederholte 24-Stunden-Ernährungsaufzeichnungen erfasst, die dazu dienten, den üblichen Verzehr von 3.300 verschiedenen Nahrungsmitteln zu erfassen. Die Kategorisierung der Artikel erfolgte nach ihrem Verarbeitungsgrad anhand der NOVA-Klassifikation, einer Klassifizierung von Lebensmitteln, die auf Umfang und Zweck der industriellen Lebensmittelverarbeitung basiert. …

Bezug

Fiolet T., Srour B., Sellem L., et al. Konsum von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln und Krebsrisiko: Ergebnisse der prospektiven NutriNet-Santé-Kohorte. *BMJ*. 2018;360:k322.

Entwurf

Populationsbasierte Kohortenstudie

Zielsetzung

Bewertung der voraussichtlichen Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln* und dem Krebsrisiko

Teilnehmer

Teilnehmer an dieser Studie sind die französische NutriNet-Santé-Kohorte (2009-17), die 104.980 Erwachsene umfasst (Durchschnittsalter 42,8 Jahre).

Studienparameter bewertet

Die Nahrungsaufnahme wurde durch wiederholte 24-Stunden-Ernährungsaufzeichnungen erfasst, die dazu dienten, den üblichen Verzehr von 3.300 verschiedenen Nahrungsmitteln zu erfassen. Die Kategorisierung der Artikel erfolgte nach ihrem Verarbeitungsgrad anhand der NOVA-Klassifikation, einer Klassifizierung von Lebensmitteln, die auf Umfang und Zweck der industriellen Lebensmittelverarbeitung basiert. Krebsfälle wurden anhand von Selbstauskünften, Krankenakten, Daten des französischen nationalen Krankenversicherungssystems und des französischen nationalen Sterberegisters identifiziert und bestätigt.

Zielparameter

Assoziationen zwischen der Aufnahme ultraverarbeiteter Lebensmittel und dem Gesamtrisiko von Brust-, Prostata- und Darmkrebs, bewertet durch multivariable Cox-Proportional-Hazard-Modelle, angepasst an bekannte Risikofaktoren.

Wichtige Erkenntnisse

Die Aufnahme von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln war mit einem höheren Risiko für Brustkrebs (n = 739 Fälle) und Gesamtkrebs (n = 2.228 Fälle) verbunden. Bei einer Erhöhung des Anteils ultraverarbeiteter Lebensmittel in der Ernährung um 10 % die Hazard Ratio [HR] betrug 1,12 (95 % Konfidenzintervall [CI]: 1,06-1,18; *P* für Trend P für Trend=0,02) für Brustkrebs. Das bedeutet, dass eine Erhöhung des Anteils ultraverarbeiteter Lebensmittel in der Ernährung um 10 % mit einem statistisch signifikanten Anstieg des Gesamtkrebsrisikos um 12 % und des Brustkrebsrisikos um 11 % verbunden war. Diese Ergebnisse blieben nach Anpassung für mehrere Marker der Ernährungsqualität der Ernährung (Lipid-, Natrium- und Kohlenhydrataufnahme und/oder ein durch Hauptkomponentenanalyse abgeleitetes westliches Muster) statistisch signifikant.

Implikationen üben

Das American Institute for Cancer Research behauptet, dass etwa ein Drittel der häufigsten Krebsarten der Welt durch eine Änderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten in Industrieländern vermieden werden könnten.[1] Innerhalb der Naturheilkunde haben wir Aussagen gesehen, die darauf hindeuten, dass bis zu 95 % der Krebserkrankungen durch Ernährung und Lebensstil vermeidbar sind.[2] Das erscheint übertrieben und lässt uns fragen: Wie viel Risiko für die Entstehung von Krebs kann der Ernährung genau zugeschrieben werden?

In den letzten Jahren hat sich die Ernährung in vielen Ländern dramatisch hin zu höheren Mengen an ultraverarbeiteten

Lebensmitteln verlagert, bei denen es sich um Lebensmittel handelt, die mehreren physikalischen und chemischen Prozessen unterzogen wurden, um ihre Schmackhaftigkeit, Haltbarkeit, Sicherheit und Erschwinglichkeit zu erhöhen.[3]

Umfragen, die in Europa, den Vereinigten Staaten, Kanada, Neuseeland und Brasilien durchgeführt wurden, haben ergeben, dass diese ultra-verarbeiteten Lebensmittel heute zwischen 25 % und 50 % der gesamten täglichen Energieaufnahme ausmachen.[4-7] Auch wenn es für uns schwer sein mag, sich dieses Konsumniveau vorzustellen, müssen wir uns daran erinnern, dass wir Heilpraktiker und unsere Patienten nicht repräsentativ für den durchschnittlichen globalen Verbraucher sind.

> Wenn jeder 10-prozentige Anstieg der Kalorien aus ultra-verarbeiteten Lebensmitteln mit einem 11-prozentigen Anstieg des Gesamtkrebsrisikos einhergeht, haben wir sicherlich ein ernsthaftes Problem beim Brauen.

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum ultra-verarbeitete Lebensmittel das Krebsrisiko erhöhen können. Sie haben einen höheren Gehalt an Gesamtfett und gesättigten Fettsäuren als weniger verarbeitete Lebensmittel. Der Verzehr von Fett kann mit einem Risiko für einige Krebsarten verbunden sein oder auch nicht (Prostatakrebs ja; Brustkrebs nein). Auch die geringe Vitamindichte und der hohe Zucker- und Salzgehalt dieser Lebensmittel können eine Rolle spielen. Der niedrige Ballaststoffgehalt wirkt sich auf das Darmbiom aus und kann somit das Krebsrisiko verändern.[8] Die Verarbeitung kann zur Bildung von krebserregenden Chemikalien wie Acrylamid, heterozyklischen Aminen und polyzyklischen Kohlenwasserstoffen führen.[9,10] Lebensmittelverpackungen können Karzinogene enthalten, die während der Lagerung oder Zubereitung in die Lebensmittel gelangen, wie z. B. Bisphenol A.

Einige Lebensmittelzusatzstoffe, wie z. B. Natriumnitrit, können zwar legal zu verarbeitetem Fleisch hinzugefügt werden, aber dennoch krebserregend sein.

Das eigentliche Konzept, die Auswirkungen der Lebensmittelverarbeitung auf das Krankheitsrisiko zu untersuchen, steckt noch in den Kinderschuhen. Erst als dieses NOVA-Klassifikationssystem in den letzten ein oder zwei Jahren erstellt wurde, konnten diese Auswirkungen potenziell quantifiziert werden.[11]

Während diese Daten nur eine Botschaft zu bestätigen scheinen, die wir unseren Patienten seit Jahrzehnten zu vermitteln versuchen, ist das Ausmaß der Wirkung überraschend. Wenn jeder 10-prozentige Anstieg der Kalorien aus ultra-verarbeiteten Lebensmitteln mit einem 11-prozentigen Anstieg des Gesamtkrebsrisikos einhergeht, haben wir sicherlich ein ernsthaftes Problem beim Brauen. Viele Bevölkerungsschichten verbrauchen weit mehr als 10 % ihrer Energie aus ultra-verarbeiteten Lebensmitteln.

Viele unserer Patienten glauben, dass Lebensmittel, die als natürlich, biologisch, frei von genetisch veränderten Organismen (GVO) oder glutenfrei gekennzeichnet sind, eine gesunde Wahl sind. Keine dieser gekennzeichneten Kategorien misst den Grad der Verarbeitung, und nur wenige Daten verbinden diese Kategorien mit einem signifikanten umgekehrten Krebsrisiko. Daher scheint für Patienten, die ihr Krebsrisiko reduzieren möchten, die Reduzierung des Konsums von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln jetzt eine anständige, evidenzbasierte Wahl bei der Lebensmittelauswahl zu sein.

**Das vorliegende Papier definiert ultra-verarbeitete Lebensmittel gemäß dem NOVA-Klassifizierungssystem und umfasst Folgendes:*

„massenproduzierte abgepackte Brote und Brötchen; süße oder herzhafte abgepackte Snacks; industrielle Süßwaren und

Desserts; Limonaden und gesüßte Getränke; Fleischbällchen, Geflügel- und Fischnuggets und andere rekonstituierte Fleischprodukte, die unter Zugabe von anderen Konservierungsmitteln als Salz (z. B. Nitriten) verarbeitet wurden; Instantnudeln und -suppen; gefrorene oder haltbare Fertiggerichte; und andere Lebensmittelprodukte, die größtenteils oder vollständig aus Zucker, Ölen und Fetten und anderen Substanzen hergestellt sind, die üblicherweise nicht in kulinarischen Zubereitungen verwendet werden, wie gehärtete Öle, modifizierte Stärken und Proteinisolate. Industrielle Verfahren umfassen insbesondere Hydrierung, Hydrolyse, Extrudieren, Formen, Umformen und Vorverarbeitung durch Braten. Aromastoffe, Farbstoffe, Emulgatoren, Feuchthaltemittel, zuckerfreie Süßstoffe und andere kosmetische Zusätze werden diesen Produkten oft zugesetzt, um die sensorischen Eigenschaften von unverarbeiteten oder minimal verarbeiteten Lebensmitteln und deren kulinarischen Zubereitungen zu imitieren oder unerwünschte Eigenschaften des Endprodukts zu verschleiern.“

1. Weltkrebsforschungsfonds. Amerikanisches Institut für Krebsforschung. Schätzungen zur Krebsvermeidbarkeit für Diät, Ernährung, Körperfett und körperliche Aktivität. 2017. **http://wcrf.org/cancer-preventability-estimates**.
2. Knapp, M. Weltkrebstag. http://ndnr.com/naturopathic-news/worldcancerday/. Veröffentlicht am 24. Februar 2016. Zugriff am 25. März 2018.
3. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Hochverarbeitete Produkte werden im globalen Lebensmittelsystem immer dominanter. *Obes Rev.* 2013;14(Ergänzung 2):21-28.
4. Luiten CM, Steenhuis IH, Eyles H, Ni Mhurchu C, Waterlander WE. Hochverarbeitete Lebensmittel haben

das schlechteste Nährwertprofil, dennoch sind sie die am häufigsten erhältlichen verpackten Produkte in einer Stichprobe von neuseeländischen Supermärkten – CORRIGENDUM. *Öffentliche Gesundheit Nutr.* 2016;19(3):539.

5. Adams J, White M. Charakterisierung der britischen Ernährung nach dem Grad der Lebensmittelverarbeitung und Assoziationen mit Soziodemografie und Fettleibigkeit: Querschnittsanalyse der UK National Diet and Nutrition Survey (2008-12). *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12:160.
6. Costa Louzada ML, Martins AP, Canella DS, et al. Ultra-verarbeitete Lebensmittel und das ernährungsphysiologische Ernährungsprofil in Brasilien. *Pfr. Saude Publica.* 2015;49:38.
7. Martínez Steele E, Baraldi LG, Louzada ML, Moubarac JC, Mozaffarian D, Monteiro CA. Ultra-verarbeitete Lebensmittel und zugesetzter Zucker in der US-Diät: Beweise aus einer national repräsentativen Querschnittsstudie. *BMJ geöffnet.* 2016;6(3):e009892.
8. Bultmann SJ. Das Mikrobiom und sein Potenzial als krebspräventive Intervention. *Semin Oncol.* 2016;43(1):97-106.
9. Pouzou JG, Costard S, Zagmutt FJ. Wahrscheinlichkeitsbewertung der ernährungsbedingten Exposition gegenüber heterozyklischen Aminen und polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen durch den Verzehr von Fleisch und Brot in den Vereinigten Staaten. *Food Chem Toxicol.* 2018;114:361-374.
10. Friedman M. Acrylamid: Hemmung der Bildung in verarbeiteten Lebensmitteln und Minderung der Toxizität in Zellen, Tieren und Menschen. *Lebensmittelfunktion* 2015;6(6):1752-1772.
11. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. Die UN-Dekade der Ernährung, die NOVA-Lebensmittelklassifizierung und der Ärger mit der Ultra-Verarbeitung. *Öffentliche Gesundheit Nutr.* 2018;21:5-17.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki