



Studie: Messbare Entzündung durch hochverarbeitete Lebensmittel

In der vorliegenden Studie geht es darum, den Zusammenhang zwischen dem Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel und Biomarkern für Entzündungen, insbesondere dem hochempfindlichen C-reaktiven Protein (hs-CRP), zu untersuchen. Es handelt sich um eine Beobachtungsstudie der Melbourne Collaborative Cohort Study, an der über 2.000 Teilnehmer im Alter von 40 bis 69 Jahren beteiligt waren. Die Ergebnisse zeigten, dass ein höherer Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel mit einer erhöhten Konzentration an hs-CRP verbunden war, unabhängig vom Body-Mass-Index (BMI) oder dem Geschlecht der Teilnehmer. Diese Ergebnisse tragen zu bestehenden Erkenntnissen bei, die einen Zusammenhang zwischen hochverarbeiteten Lebensmitteln und chronischen Krankheiten sowie erhöhter Sterblichkeit aufzeigen. Die Autoren empfehlen …



In der vorliegenden Studie geht es darum, den Zusammenhang zwischen dem Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel und Biomarkern für Entzündungen, insbesondere dem hochempfindlichen C-reaktiven Protein (hs-CRP), zu

untersuchen. Es handelt sich um eine Beobachtungsstudie der Melbourne Collaborative Cohort Study, an der über 2.000 Teilnehmer im Alter von 40 bis 69 Jahren beteiligt waren. Die Ergebnisse zeigten, dass ein höherer Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel mit einer erhöhten Konzentration an hs-CRP verbunden war, unabhängig vom Body-Mass-Index (BMI) oder dem Geschlecht der Teilnehmer. Diese Ergebnisse tragen zu bestehenden Erkenntnissen bei, die einen Zusammenhang zwischen hochverarbeiteten Lebensmitteln und chronischen Krankheiten sowie erhöhter Sterblichkeit aufzeigen. Die Autoren empfehlen daher, Maßnahmen zu ergreifen, um den Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel einzuschränken und den Zugang zu nährstoffreichen Lebensmitteln zu verbessern, um die öffentliche Gesundheit zu fördern.

Details der Studie:

Referenz

Lane MM, Lotfaliany M, Forbes M, et al. Ein höherer Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel ist mit einer höheren Konzentration an hochempfindlichem C-reaktivem Protein bei Erwachsenen verbunden: Querschnittsergebnisse der Melbourne Collaborative Cohort Study. *Nährstoffe*. 2022;14(16):3309.

Studienziel

Um festzustellen, ob hochverarbeitete Lebensmittel mit Biomarkern für Entzündungen, insbesondere hochempfindlichem C-reaktivem Protein (hs-CRP), verbunden sind.

Schlüssel zum Mitnehmen

Die Aufnahme hochverarbeiteter Nahrung war mit einem Anstieg des hs-CRP um 4 % verbunden, und dieser Zusammenhang trat unabhängig vom Body-Mass-Index (BMI) oder dem Geschlecht auf.

Design

Beobachtungsstudie der Melbourne Collaborative Cohort Study (MCCS)

Teilnehmer

Zwischen 1990 und 1994 wurden 41.500 Menschen (24.500 Frauen und 17.000 Männer) im Alter von 40 bis 69 Jahren (Durchschnittsalter 57 Jahre) für die Teilnahme am MCCS rekrutiert.¹

Die Teilnehmer stammten aus einer Stichprobe des MCCS, für die gültige Basis-Ernährungsdaten und Plasma-hs-CRP-Messungen verfügbar waren.

Die Autoren schlossen Teilnehmer aus, bei denen hs-CRP-Daten fehlten und deren Gesamtenergieaufnahme (kJ/Tag) unter dem 1. Perzentil oder über dem 99. Perzentil oder eine hs-CRP-Konzentration über dem 99. Perzentil.

Letztendlich blieben 2.018 Teilnehmer für die Analyse übrig, darunter sowohl die Gruppe mit Todesfällen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen (n=632) als auch die Zufallsstichprobe aller Teilnehmer (n=1.386) aus dem ursprünglichen MCCS-Projekt als Unterkohorte.

Bewertete Studienparameter

Die Studienparameter umfassten eine Vielzahl soziodemografischer Merkmale wie Alter, Geschlecht, Geburtsland, Familienstand, höchstes Bildungsniveau und sozioökonomische Indizes.

Als Kovariaten bewerteten die Forscher auch den Lebensstil und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen wie den Raucherstatus, körperliche Freizeitaktivitäten in den letzten 6 Monaten und den

Alkoholkonsum. Zur Bestimmung des BMI wurden anthropometrische Daten wie Größe und Gewicht gemessen. Sie sammelten auch Ernährungsinformationen mithilfe eines Fragebogens zur Häufigkeit von Nahrungsmitteln, der speziell für diese multiethnische Kohorte erstellt wurde.

Primäres Ergebnismaß

Die Forscher untersuchten den Zusammenhang zwischen der hs-CRP-Konzentration (mg/l) und der Aufnahme hochverarbeiteter Lebensmittel gemäß der Klassifizierung durch das NOVA-Lebensmittelklassifizierungssystem.

Wichtigste Erkenntnisse

Bei jeder 100-g-Erhöhung der Aufnahme hochverarbeiteter Lebensmittel kam es zu einem Anstieg des hs-CRP um 4,0 % (95 %-KI: 2,1–5,9 %). *P*

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki