



UNGESUNDES ESSEN

Ab fünf Zutaten wirds kritisch

Sogenannt ultrahochverarbeitete
Lebensmittel sind ungesund. Wie erkennt man
Risikoprodukte?

Chips, Tiefkühlpizza, Süswaren oder Softdrinks sind ungesund – das ist bekannt. Aber auch viele vermeintlich gesunde Produkte wie fettreduzierte Joghurts, Müesliriegel, Babynahrung oder Fleisch- und Milchersatzprodukte zählen zu den ultrahochverarbeiteten Produkten (UPF, ultra-processed foods), die nach neuem Forschungsstand mit gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht werden. Genauso wie fast jedes vorverpackte Brot aus dem Supermarkt. Sie beinhalten häufig Zusatzstoffe wie Emulgatoren oder Säureregulatoren.

Weltweit werden immer mehr UPF gegessen. In der Schweiz machen sie rund einen Viertel unserer Ernährung aus, hat das Team um den Berner Ernährungswissenschaftler David Fäh herausgefunden. In den USA oder Grossbritannien liegt der geschätzte Anteil bereits bei über 60 Prozent.

Der Einfluss von UPF auf unsere Gesundheit wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert. Ein hoher Konsum wird Forschungsergebnissen zufolge mit Fettleibigkeit, Krebs, Typ-2-Diabetes, Depressionen, Demenz und Karies in Zusammenhang gebracht. Zuletzt wurden auch die Auswirkungen auf die Gefässe untersucht. Demnach war Konsum von UPF mit einem höheren Risiko für Bluthochdruck, chronische Herzkrankheiten, Herzinfarkte und Schlaganfälle verbunden.

Das zeigen zwei neue Studien, die Ende August auf der weltweit grössten Herzkongferenz in Amsterdam vorgestellt wurden.

Verdächtige Vermarktung

«Es könnte sein, dass Lebensmittel, die Sie für gesund halten, in Wirklichkeit dazu beitragen, dass Sie einen hohen Blutdruck entwickeln», sagt Anushriya

Pant, eine der beteiligten Forscherinnen. Frauen ässen in der Regel mehr UPF als Männer. Weitere Untersuchungen seien erforderlich, um festzustellen, ob das auf die Vermarktung von extrem verarbeiteten und fettarmen Lebensmitteln für Frauen zurückzuführen sei.

UPF werden industriell hergestellt. Das ursprüngliche Lebensmittel ist häufig nicht mehr als Ganzes enthalten. In verarbeiteten Produkten steckt oft viel Salz und Zucker, sie können Zusatzstoffe und Konservierungsmittel enthalten. Oft sind sie arm an Ballaststoffen und bringen nicht die Nährstoffe, die in frischen Lebensmitteln enthalten sind.

Es ist nicht leicht, UPF zu erkennen. Die Lebensmittelindustrie muss hochverarbeitete Produkte nicht deklarieren. So ist nicht klar, welche Verfahren bei der Herstellung angewendet werden. Konsumentinnen und Konsumenten können sich beim Einkauf aber an einigen Punkten orientieren, um UPF zu erkennen (siehe «Die Warnsignale», unten). Caroline Freigang

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel: Die Warnsignale

- Wenn bei der Zusammensetzung mehr als fünf Zutaten aufgeführt sind: die Liste kritisch begutachten
- Wenn Produkte mit besonders vielen Auslobungen («fettreduziert», «High Protein») vermarktet werden
- Wenn Zutaten auftauchen, die nie in der eigenen Küche stehen würden
- Folgende Zutaten deuten auf UPF hin: Glukosesirup, Maltodextrin, hydrolysierte Proteine und Stärke, gehärtete Fette, Casein, Molkenprotein, Gluten, Weizenprotein, Sojaprotein und Zusatzstoffe sowie Nahrungsfasern
- In lang haltbaren Lebensmitteln sind meist Zusatzstoffe versteckt.

Die App Bitsaboutme, entwickelt mit Ernährungsfachleuten der Berner Fachhochschule, errechnet den Anteil ultrahochverarbeiteter Lebensmittel am Einkauf auf Basis von Treueprogrammen oder des Kassenzettels.

QUELLEN: TABULA (SGE), DAVID FÄH, OPEN FOOD FACTS