



Fertiglebensmittel besonders gefährlich für Herzinfarkt-Patienten

Dass industriell verarbeitete Lebensmittel wie Tütensuppen, Fertigpizza, Fruchtyoghurt oder süße Müsli-Fertigmischungen nicht unbedingt zu einer gesunden Ernährungsweise gehören, ist bekannt. Dass es für derartige, weit verbreitete Produkte jedoch auch eine besondere Risikogruppe gibt, fanden nun Wissenschaftler in Italien heraus. Demnach sollten sich insbesondere Menschen, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, im Konsum solcher Fertiglebensmittel zurückhalten.

Laut Studienergebnis haben Betroffene, bei denen das Herz-Kreislaufsystem bereits gesundheitlich beeinträchtigt ist, ein um über 60 % erhöhtes Risiko, einen weiteren Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sofern Fertigprodukte regelmäßig auf ihrem Speiseplan stehen und sie somit als „Hochkonsumenten“ eingestuft wurden. Auch die Wahrscheinlichkeit für einen daraus resultierenden früheren Tod scheint sich erheblich zu erhöhen.

Über 1.100 Menschen, die an einer entsprechenden Herz-Kreislauf-Erkrankung vorerkrankt waren, nahmen für die Dauer von zehn Jahren an der Studie teil. Es wurde dabei dokumentiert, wie häufig hoch verarbeitete Lebensmittel verzehrt wurden. Derartige Lebensmittel lassen sich unter anderem durch die Verwendung von Inhaltsstoffen kennzeichnen, deren Einsatz bei der frischen Zubereitung einer Speise entfallen, wie zum Beispiel Farbstoffe, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Trenn- und Konservierungsmittel, Süßstoffe, gehärtete Fette, Zucker und bestimmte verarbeitete Zuckerstoffe sowie Proteine.

Wer sich von den Studienteilnehmern mit einem Anteil von 11 % und mehr von hoch verarbeiteten Lebensmitteln ernährte, galt im Rahmen der Studie als „Hochkonsument“ und bei einem Anteil von weniger als 4,7 % sprachen die Wissenschaftler von einem entsprechenden niedrigen Verzehr. Das Studienergebnis dient wieder einmal der wichtigen Erkenntnis, wie gesund es ist, selbst frisch zu kochen - und das nicht nur für Herz-Kreislauf-Vorerkrankte, sondern für alle Menschen, so die Studienverantwortlichen.

Bonaccio. M. et al.

Ultra-processed food intake and all-cause and cause-specific mortality in individuals with cardiovascular disease: the Moli-sani Study

European Heart Journal 11/2021

[Zurück zur Übersicht](#)