

Die bequeme Bedrohung: Krebs durch Fertiggerichte

Quelle_ KOPP-exklusiv Nr.11/18

Von Andreas von Rényi

Vor kurzem erschienen zwei wegweisende Studien, die einen klaren Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebsrisiko herausarbeiten. Demnach fördern Fertiggerichte und Softdrinks tatsächlich die Entstehung bösartiger Tumoren.

Französische Wissenschaftler präsentierten kürzlich die Ergebnisse einer umfangreichen Beobachtungsstudie, die das Augenmerk auf die Krebsgefahr durch praktische Gerichte aus der Tiefkühltruhe lenkt. Generell geht es um hochverarbeitete Lebensmittel, die gerade in der Alltagshektik viele Vorteile bieten, vor allem natürlich Bequemlichkeit. Sie sind im Nu zubereitet, schmecken meistrecht gut und machen auch satt.

Und die gesundheitlichen Nachteile — was wissen wir denn schon, was in dieser industrialisierten Gesellschaft noch gut ist? Ist es doch auch nicht gerade einfach, die richtigen, die wirklich gesunden Lebensmittel zu finden. Doch neue Analysen raten zur Zurückhaltung im Umgang mit Fertigprodukten Vom morgendlichen Müsli bis zum Formfleisch und der leckeren Pizza am



Abend nehmen die hochverarbeiteten Lebensmittel schnell einen wesentlichen Anteil unserer Ernährung ein. Sie stammen allerdings nicht aus der Küche, sondern aus dem Labor. Nicht Köche, sondern Lebensmittelchemiker bereiten diese Mahlzeiten für uns vor. Dabei geht die Natur mehr und mehr verloren. Zucker, Salz und Fett beherrschen das Bild, die Industrie hat uns im Griff. Nun weiß heute jeder, dass Fertiggerichte nicht gerade gesund sind. Vor allem sorgen sie schnell für Übergewicht — mit all seinen Folgen. Die andere große Frage besteht darin, ob Fertiggerichte auch Krebs begünstigen.

Besorgniserregende Beobachtungen

Forscher um [Thibault Fiolet](#) von *der Pariser Sorbonne* sind der Problematik nachgegangen und haben einen umfassenden Online-Fragebogen ausgearbeitet, bei dem Probanden zu insgesamt rund 3300 Lebensmitteln befragt wurden. Mehr als 100.000 gesunde Franzosen nahmen an dieser Erhebung teil, Durchschnittsalter 43 Jahre, wobei die Frauenquote mit 78 Prozent entschieden höher ausfiel als die Männerquote. Der Beobachtungszeitraum umfasste lediglich fünf Jahre. Das zentrale Interesse galt dem potenziellen Auftreten eines Tumors. Hierzu sollten Krankenakten Auskunft geben. Das Studienergebnis stimmt nachdenklich:

- Probanden, die täglich um zehn Prozent mehr Fertigprodukte verzehrten, wiesen ein um rund zwölf Prozent erhöhtes Risiko auf, an Krebs zu erkranken. Zahlenmäßig gut dokumentiert war gerade eben auch das Brustkrebsrisiko mit einem entsprechenden Anstieg von elf Prozent.
- Die Wissenschaftler berücksichtigten bei ihrer Untersuchung natürlich auch andere krebsfördernde Faktoren, die das Ergebnis beeinflussen konnten. Trotzdem blieb

- am Ende der beobachtete Zusammenhang bestehen.
- Umgekehrt ließ sich bei gesunder Ernährung mit Obst, Gemüse, Fisch und Reis auch eine gesundheitliche Verbesserung feststellen.

Softdrinks: Risiko erheblich gesteigert

Die Forscher geben sich abschließend vorsichtig, wenn es um die Tragweite ihrer Resultate geht — von einem umfassenden Verständnis, wie hochverarbeitete Lebensmittel auf die menschliche Gesundheit wirkten, sei man noch weit entfernt. Es handle sich lediglich um eine Beobachtungsstudie, aus der sich keine Ursache-Wirkungs-Beziehung ableiten lasse. Dennoch sind die Beobachtungen eindeutig. An dieser Studie nicht beteiligte Forscher sprechen vom ersten Hinweis auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Fertiggerichten und Krebs. Das ist wieder recht vorsichtig ausgedrückt. Australische Wissenschaftler veröffentlichten weitere interessante Ergebnisse: Bei täglichem Konsum von einem oder mehr Softdrinks steige das Krebsrisiko erheblich.