

Der Konsum von ultraverarbeiteten Lebensmitteln und nichtalkoholische Fettlebererkrankung

Ein hoher Konsum von industriell ultra-prozessierten bzw. hochverarbeiteten Nahrungsmitteln gilt als Risikofaktor für Übergewicht und Fettleibigkeit. Dass damit höchst wahrscheinlich auch das Risiko für Fettleber gesteigert wird, hat eine israelische Gruppe von Wissenschaftlern der Universitäten von Tel Aviv und Haifa herausgefunden (1).



Die nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) hat sich zur weltweit häufigsten chronischen Lebererkrankung entwickelt und betrifft derzeit schätzungsweise bis zu 38% der erwachsenen Weltbevölkerung.¹ Es ist eine Multisystemerkrankung, basierend auf einer Insulinresistenz, und fördert nicht nur die Entwicklung von Leberzirrhose, Leberversagen und Leberzellkarzinom, sondern ist auch ein unabhängiger Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Nierenerkrankungen und sogar für verschiedene Formen von extrahepatischen Krebserkrankungen (2).

Auf Basis einer systematischen Literaturrecherche hat das israelische Forscherteam die Datenlage zum Zusammenhang zwischen dem Konsum ultra-prozessierter Nahrungsmittel (UPF) und NAFLD und ihrer

¹ Jüngst wurde in einem Konsens von weltweit führenden Leberspezialisten der Begriff NAFLD durch den Begriff «Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease» (MASLD) ersetzt, wobei diagnostisch eine hohe Übereinstimmung zwischen den NAFLD und MASLD besteht (2).

wichtigsten Risikofaktoren, dem Metabolischen Syndrom (MetS) und der Insulinresistenz (IR), überprüft (1). Es wurden fünfzehn Studien mit insgesamt 52 885 Teilnehmenden, eine randomisiert-kontrollierte Studie und vierzehn Beobachtungsstudien (neun Querschnittsstudien und fünf prospektive Studien) einbezogen. Es fand sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem UPF-Konsum und dem NAFLD-Risiko in drei von sechs Studien, zwischen UPF und MetS in fünf von acht Studien und zwischen UPF und IR in einer von drei Studien. Dabei zeigten alle gross angelegten prospektiven Kohorten eine direkte Assoziation zwischen UPF mit NAFLD oder MetS. Im Gegensatz dazu waren jene Studien, die keine signifikanten Zusammenhänge aufzeigten, wenig aussagefähige Querschnittsanalysen und kleine Studien. Die Wissenschaftler schliessen aus ihren Ergebnissen, dass UPF-Konsum nicht nur mit Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes assoziiert ist, sondern auch ein Risikofaktor für NAFLD und MetS sein kann.

Die Wirkung von Milchprodukten auf Leberfett und metabolische Risikomarker

Eine kontrollierte Diätstudie dänischer Wissenschaftler hat den Einfluss des Konsums von Milch und Sauermilchprodukten auf das NAFLD-Risiko untersucht. Dies vor dem Hintergrund, dass vor dem vermehrten Konsum von Milch und Milchprodukten als einem potenziellen NAFLD-Risiko gewarnt wird, aufgrund ihres hohen Anteils gesättigter Fettsäuren im Milchfett (3). In ihrer Studie haben sie zwei fermentierte und zwei nicht fermentierte Produkte getestet. Sie untersuchten, wie sich das Leberfett entwickelt (primäres Ergebnis) und wie der damit typischerweise in Beziehung stehende metabolische Risikomarker (sekundäres Ergebnis). Dazu wurden 100 Männer mit abdominaler Adipositas im Alter von 30 bis 70 Jahren und einem Body-Mass-Index von 28,0 bis 45,0 kg/m² sowie einem Taillenumfang von 102 cm in eine 16-wöchige Intervention eingeschlossen und in vier Gruppen randomisiert. Als Intervention mussten die Männer jeweils täglich entweder 400 g Frischmilch oder die gleiche Menge Joghurt oder entsprechende Mengen wärmebehandelten Joghurt oder angesäuerte Milch im Rahmen ihrer üblichen Ernährung konsumieren. Nach 16 Wochen fand sich weder ein Einfluss auf die Körperzusammensetzung noch einer auf das Leberfett. Allerdings wurde ein Leberwert (Alanin-Transaminase) signifikant gesenkt. Weiterhin fanden sich eine signifikante Senkung des Gesamt-Cholesterin- und LDL-Cholesterinspiegels, eine Senkung des Blutdrucks, des Insulinspiegels und des C-Peptids wie auch des HOMA-Index (als Indikator für Insulinresistenz).

Schweizer Studie rät von ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln ab

Ein Gruppe von Wissenschaftlern aus den Universitäten von Bern, Basel und Zürich hat kürzlich den Zusammenhang zwischen dem Konsum von ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln (UPF) und der Ballaststoffaufnahme in der Schweizer Bevölkerung untersucht (4). Die Daten stammten von 2057 Erwachsenen aus der nationalen Querschnittserhebung zur Ernährung in der Schweiz (menuCH). Dabei wiesen 87% eine Ballaststoffaufnahme von weniger als 30 g/Tag auf. Bei Teilnehmenden mit hohem UPF-Konsum fand sich gehäuft ein nur mittlerer oder noch geringerer Ballaststoffkonsum. Umgekehrt war bei niedrigem UPF-Konsum die Ballaststoffzufuhr erhöht. Die Schweizer Wissenschaftler folgern aus ihrer Analyse, dass einerseits die Ballaststoffaufnahme generell in der Schweiz in allen Bevölkerungsgruppen

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.

unzureichend ist, dass aber insbesondere mit vermehrtem UPF-Konsum dosisabhängig auch die Ballaststoffzufuhr abnimmt. Sie fordern deshalb, dass im Rahmen von Gesundheitsmassnahmen vom UPF-Konsum abgeraten wird, um die Ballaststoffzufuhr über unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel zu erhöhen.

Literatur

1. Grinshpan LS, Eilat-Adar S, Ivancovsky-Wajcman D, et al. Ultra-processed food consumption and non-alcoholic fatty liver disease, metabolic syndrome and insulin resistance: A systematic review. JHEP Rep. 2024. 6(1):100964. URL: [Ultra-processed food consumption and non-alcoholic fatty liver disease, metabolic syndrome and insulin resistance: A systematic review - JHEP Reports \(jhep-reports.eu\)](https://www.jhepreports.com/article/S2686-5205(24)00096-4)
2. Targher G, Byrne CD, Tilg H. MASLD: a systemic metabolic disorder with cardiovascular and malignant complications. Gut. 2024. 73(4). URL: [MASLD: a systemic metabolic disorder with cardiovascular and malignant complications | Gut \(bmj.com\)](https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/gut-2023-035444)
3. Sandby K, Magkos F, Chabanova E, et al. The effect of dairy products on liver fat and metabolic risk markers in males with abdominal obesity - a four-arm randomized controlled trial. Clin Nutr. 2024. 43(2):534-542. URL: [The effect of dairy products on liver fat and metabolic risk markers in males with abdominal obesity – a four-arm randomized controlled trial - Clinical Nutrition \(clinicalnutritionjournal.com\)](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0954-6794(24)00096-4)
4. Schönenberger KA, Huwiler VV, Reber E, et al. Dietary fibre intake and its association with ultraprocessed food consumption in the general population of Switzerland: analysis of a population-based, cross-sectional national nutrition survey. BMJ Nutrition, Prevention & Health. 2024;0:e000727.doi:10.1136/bmjnp-2023-000727. URL: [Dietary fibre intake and its association with ultraprocessed food consumption in the general population of Switzerland: analysis of a population-based, cross-sectional national nutrition survey \(bmj.com\)](https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmjnp-2023-000727)

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute März 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.