

Langzeitstudie: Fast Food ist ein Gesundheitsrisiko

Eingereicht von Initiative am 29. Jan 2013 - 08:00 Uhr



[Studie](#) über 20 Jahre auf vier Kontinenten weist Fast Food als Gesundheitsrisiko nach. Mindestens 3x Obst pro Woche schützt vor Krankheiten.

Ulm/Minden (sd). Pommes Frites und Hamburger machen Kinder und Jugendliche nicht nur dick, sondern womöglich auch krank.

Eine internationale Forschergruppe, darunter die Ulmer Epidemiologinnen Professorin Gabriele Nagel und Dr. Gudrun Weinmayr, beide vom Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie, hat herausgefunden, dass bestimmte Lebensmittel die Entwicklung von Asthma, Heuschnupfen oder allergischen Hautausschlägen fördern könnten.

Obst- wie auch Gemüsekonsum hilft hingegen, diese Krankheiten zu verhindern. Die zugrundeliegenden Daten wurden im Zuge der weltweit größten epidemiologischen Untersuchung für diese Altersgruppen „International Study of Asthma and Allergies in childhood“ (ISAAC) erhoben. Jetzt sind die Ergebnisse auf der Homepage des Fachjournals Thorax erschienen.

Im Fokus: Erforschung der Essgewohnheiten

Die Forscher haben über 319 000 Jugendliche (13 bis 14 Jahre) in 51 Ländern zu ihrem Essverhalten und möglichen Erkrankungen befragt. Bei rund 181 000 Sechs- bis Siebenjährigen in 31 Nationen füllten die Eltern den Fragebogen aus.

Im Mittelpunkt der Erhebung standen Nahrungsmittel, die in vorherigen Studienphasen als asthmafördernd oder –hemmend eingeschätzt worden waren, also etwa Fleisch, Gemüse und Obst, Kartoffeln, Pasta, Margarine sowie Hamburger und weiteres Fast Food. Neben Einblicke in die Ernährungsgewohnheiten erhielten die Wissenschaftler Informationen über die sportlichen Aktivitäten der jungen Menschen und ihren Fernsehkonsum. Bei den teilnehmenden Grundschulern wurde zudem nach dem Bildungsniveau und möglichem Nikotingenuss der Mutter gefragt.

„Seit einigen Jahrzehnten beobachten wir in Industrienationen eine Zunahme von Krankheiten wie Asthma, Heuschnupfen oder Hautausschlägen. Jetzt häufen sich diese gesundheitlichen Probleme auch in weniger entwickelten Ländern und wir fragen nach Ursachen. Unter anderem hat im gleichen Zeitraum der Verzehr von Fast Food zugenommen“, sagt Gabriele Nagel vom Ulmer Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie zur Studienmotivation.

Wochenration: Besser dreimal Obst als dreimal Fast Food

Nach der Datenauswertung stellen die Wissenschaftler fest: Wer mindestens drei Mal pro Woche Fast Food isst,

hat offenbar ein höheres Risiko, schweres Asthma, Heuschnupfen oder allergische Hautausschläge zu entwickeln. Dieser für Jugendliche besonders starke Zusammenhang ließ sich für beide Altersgruppen und Geschlechter sowie für viele untersuchte Weltregionen nachweisen. Gleichzeitig scheinen wenigstens drei Obst Mahlzeiten pro Woche vor den Erkrankungen zu schützen.

Für die womöglich negativen Folgen der schnellen Gerichte bieten die Wissenschaftler eine biologische Erklärung an: „Neben einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, Zucker, Kohlenhydraten, Natrium sowie möglicherweise Konservierungsstoffen finden sich in Fast Food oft Trans-Fettsäuren. Gerade für Trans-Fette, die zum Beispiel auch in Margarine vorkommen, wird eine Verbindung mit Asthmaerkrankungen und Allergien angenommen“, erklärt Nagel. Für den positiven Effekt von Obst seien womöglich Antioxidantien verantwortlich.

Studienbeginn vor über 20 Jahren

Die Fragebögen sind in über 50 Sprachen übersetzt und in Teilnehmerländern wie den europäischen Staaten, Neuseeland, verschiedenen Nationen Mittel- und Südamerikas sowie Asiens verteilt worden. Sollte sich der Zusammenhang zwischen Schnellgerichten und den genannten Erkrankungen in Folgestudien bestätigen, wäre diese Erkenntnis für das öffentliche Gesundheitswesen von großer Bedeutung.

Die ISAAC [Studie](#) ist vor mehr als 20 Jahren gestartet. Bis zur aktuellen Studienphase sind über eine Million Kinder und Jugendliche weltweit befragt und untersucht worden. Die internationale Forschergruppe hat vor allem die Häufigkeit von Asthma, Heuschnupfen sowie allergischen Hautausschlägen erhoben und nach Ursachen gesucht. Im Fokus der laufenden vierten Studienphase steht das Vorkommen der Erkrankungen in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Durchschnittseinkommen.

Weitere Informationen: Prof. Dr. Gabriele Nagel, Tel.: 0731 50-31073, gabriele.nagel@uni-ulm.de

Quelle: [Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie \(idw\)](#)

Anmerkungen:

Internationale [Studie](#) belegt Fast Food als gesundheitlichen Risikofaktor

FOTO: [cb / pixelio.de](https://www.pixelio.de)