

## DIE ERNÄHRUNGSFRAGE

Fit und gesund – abwechslungsreich und ausgewogen essen!

# Was sind UPF?

## DIE ANTWORT

Ultra-processed foods, abgekürzt UPF, sind hochverarbeitete Lebensmittel, also Lebensmittel und Getränke, deren Rohstoffe bei der Herstellung viele Verarbeitungsprozesse durchlaufen. Je nach Rezeptur enthalten sie weitere, vor allem energiereiche Zutaten wie gesättigte Fettsäuren und Zucker sowie Zusatzstoffe (Aromen, Konservierungsmittel, Farbstoffe). Typische Beispiele sind Feinbackwaren, frittierte Snacks, Wurstwaren, Softdrinks, pflanzliche Alternativen für Fleisch, Milch, Joghurt und Käse, Brotaufstriche sowie Fertiggerichte. Die Website Ernährungs-Radar berichtet von einer Umfrage aus dem Jahr 2023, wonach 70 Prozent der Deutschen regelmäßig und fast 40 Prozent sogar täglich hochverarbeitete Lebensmittel verzehren. UPF verdrängen somit zunehmend natürliche Lebensmittel und frisch zubereitete Speisen. Das kann Auswirkungen auf die Gesundheit haben, denn UPF sind in aller Regel sehr energiereiche Lebensmittel; liefern also viele Kalorien. Wie stark die gesundheitlichen Auswirkungen sind, hat die Arbeitsgruppe „(Stark) verarbeitete Lebensmittel“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für den 15. Ernährungsbericht untersucht. Die Mitglieder kommen nach Sichtung der Literatur zu dem Ergeb-



*Kirsten Bechtold ist PTA und Diplom Oecotrophologin. So liegt es nahe, dass ihr Wissen in der Redaktion von DAS PTA MAGAZIN immer dann gefragt ist, wenn es um das Thema Ernährung geht.*



nis, dass Erwachsene, die häufig stark verarbeitete Lebensmittel verzehren, wahrscheinlich ein höheres Risiko für Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Für das Metabolische Syndrom und Allergien gibt es nicht genügend Daten, um eine Aussage treffen zu können.

### Rat der Expertin

Wer viele UPF konsumiert, nimmt meist viel Zucker, Salz und Fett auf, insbesondere gesättigte Fettsäuren – und damit auch viel Energie. Gleichzeitig enthalten hochverarbeitete Produkte oftmals wenig Ballaststoffe, Protein, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das zusammen ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ungünstig. Denn eine energiedichte, nährstoffarme Ernährungsweise wird mit Adipositas und chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und einer erhöhten Sterblichkeitsrate in Verbindung gebracht. Dessen muss man sich bewusst sein, wenn man zu UPF greift. Die Basis der täglichen Ernährung sollten unverarbeitete bis leicht verarbeitete Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Kräuter, Samen, Nüsse, frisches Fleisch, Milch und Eier sowie pflanzliche Öle bilden. Sie können im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungsweise in Maßen ergänzt werden durch etwas stärker verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse oder Nudeln. Stimmt diese Basis, darf es auch mal eine Fertigpizza oder eine Instantnuppe sein.