Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist von hochverarbeiteten Lebensmitteln zu halten?

Mon, 10/03/2022 - 10:33

Abhängig vom Verarbeitungsgrad unterscheidet die NOVA-Klassifikation mehrere Kategorien von Lebensmitteln: 1. unverarbeitete und minimal verarbeitete Lebensmittel (z.B. Gemüse, Milch), 2. verarbeitete Küchenzutaten (z.B. Öl, Zucker), 3. verarbeitete Lebensmittel (z.B. Nudeln, Brot) und 4. hochverarbeitete Lebensmittel (z.B. Erfrischungsgetränke, Süßwaren, Frühstückszerealien, salzige Snacks, Instantsuppen u.v.m.). Eine gesetzlich gültige Definition gibt es jedoch nicht.

Hochverarbeitete Lebensmittel (ultra-processed foods) werden aus mehrheitlich „unnatürlichen" und/oder billigen Zutaten (z.B. Glukose-Fruktose-Sirup, isolierte Proteine, Lebensmittelzusatzstoffe) industriell hergestellt. Dies ermöglicht den Herstellern hohe Gewinnspannen. Die Produkte haben eine lange Zutatenliste und enthalten in der Regel reichlich Energie (Kalorien), Fett, gesättigte Fettsäuren, Salz und zugesetzten Zucker, aber wenig Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Vor allem in Ländern mit hohem Einkommen verdrängen hochverarbeitete Lebensmittel natürliche Lebensmittel und frisch zubereitete Speisen von den Esstischen. In Deutschland, Großbritannien und den USA stammt vermutlich die Hälfte der täglichen Kalorienzufuhr aus hochverarbeiteten Lebensmitteln. „Sie sind nämlich nahezu überall verfügbar und oft preisgünstiger als frische, unverarbeitete Lebensmittel, werden von der Lebensmittelindustrie stark beworben und schmecken intensiv – künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern sei Dank", erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). „Meist sind sie bereits verzehrfertig oder brauchen nur mehr erhitzt zu werden."

Ernährungsorganisationen und die WHO betrachten diese Entwicklung kritisch. Studien geben Hinweise darauf, dass hochverarbeitete Lebensmittel die Gesundheit beeinträchtigen können. Ein hoher Konsum wird mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Krebs, Demenz und Depression in Verbindung gebracht. Neben dem geringen Nährwert dürfte die Bildung von potenziell schädlichen Verbindungen während der Verarbeitung eine Rolle spielen. Zudem scheint der Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel sich negativ auf die Zusammensetzung der Darmflora und auf das Immunsystem auszuwirken.

Daher werde empfohlen, den Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln zu limitieren und wann immer möglich unverarbeitete sowie gering verarbeitete, frische und natürliche Lebensmittel zu bevorzugen, so die VZS.