

Laut einer im *Journal of the American College of Cardiology* veröffentlichten Studie erhöht der Verzehr von ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und die Sterblichkeit. Die Forscher verglichen die Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln mit dem Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen und der Sterblichkeit bei Teilnehmern der *Framingham Offspring Cohort*. Für jede zusätzliche tägliche Portion verarbeiteter Lebensmittel wie Eiscreme, Hot Dogs und Donuts, bestand ein um bis zu 9 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, koronare Herzkrankheiten und Tod durch Herzkrankheiten. Mögliche Mechanismen für das erhöhte Risiko von Herzerkrankungen sind ein höherer Konsum von Transfetten, Zucker, Natrium und eine geringere Zufuhr von Kalium, herzschtützenden Nährstoffen aus Obst und Gemüse und Ballaststoffen bei einer Ernährung mit einem hohen Anteil verarbeiteter Lebensmittel sowie Veränderungen des Darmmikrobioms. Frühere Forschungen bringen den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln auch mit erhöhter Energieaufnahme und Fettleibigkeit in Verbindung.

Referenzen: Juul F, Vaidean G, Lin Y, Deierlein AL, Parekh N. Ultra-processed foods and incident cardiovascular disease in the Framingham Offspring Study. *J Am Coll Cardiol.* 2021;77(12):1520-1531. doi: 10.1016/j.jacc.2021.01.047

Ostfeld R, Allen KE. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: where do we go from here? *J Am Coll Cardiol.* 2021;77(12):1532-1534. doi: 10.1016/j.jacc.2021.02.003