

Wenn ich in einer Stadt sehe, wie sich Menschen von alt bis jung ernähren, dann schaudert es mich. In einer Hand das Smartphone in der anderen Hand ein Fastfood-Ding. Alt eingesessene Restaurants sind verschwunden, heute reiht sich eine Fastfood-Bude an die andere.

Folgende Studie klärt auf.

Die Studie umfasste 35'084 Erwachsene im Alter von 20 Jahren oder älter aus dem *National Health and Nutritional Examination Survey* 1999-2014, die während persönlicher Haushaltsbefragungen in einem Fragebogen ihre Ernährungsgewohnheiten einschliesslich der Häufigkeit des Verzehrs von ausser Haus zubereiteten Mahlzeiten angaben.

Während der 291'475 Personenjahre der Nachbeobachtung traten 2'781 Todesfälle auf, darunter 511 Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislaferkrankungen und 638 Todesfälle aufgrund von Krebs. Nach Adjustierung für Alter, Geschlecht, Rasse/ethnische Zugehörigkeit, sozioökonomischen Status, Ernährungs- und Lebensstilfaktoren sowie Body-Mass-Index hatten die Teilnehmer, die sehr häufig ausser Haus zubereitete Mahlzeiten assen (2 Mahlzeiten oder mehr pro Tag) im Vergleich zu denjenigen, die selten ausser Haus zubereitete Mahlzeiten assen (weniger als 1 Mahlzeit/Woche), ein um 49 % erhöhtes Sterberisiko, ein um 18 % erhöhtes Risiko an einer Herz-Kreislaferkrankung zu sterben und ein um 67 % erhöhtes Risiko an Krebs zu sterben.

Was ich immer schon vermutet hatte, bestätigt nun diese Studie. Die Ursachen für das erhöhte Sterberisiko sind für mich auch weitestgehend klar: Ausser Haus werden wahrscheinlich noch mehr Junkfood, Fleisch- und Fischgerichte verspeist, die Speisen sind noch reicher an ungesunden Fetten, Salz und raffiniertem Zucker. Milchprodukte und Produkte auf Basis von Auszugsmehlen sind der Standard. In nicht wenigen Restaurants werden wahrscheinlich auch verschimmelte, verdorbene und aus anderen Gründen nicht mehr genusstaugliche Lebensmittel aus rein wirtschaftlichen Gründen verarbeitet. Letztlich werden aus wirtschaftlichen Gründen in der Gastronomie in der Regel die billigsten konventionellen Lebensmittel eingekauft. Hiervon gibt es sicherlich auch löbliche

Ausnahmen, die allerdings wahrscheinlich eher rar sind. Der wirtschaftliche Druck in der Gastronomie ist immens. Denn es ist nicht leicht, in der Gastronomie Geld zu verdienen.

Na, dann Mahlzeit, essen Sie Zuhause oder nehmen Sie etwas Feines von Zuhause mit. Frisch zubereitet...

Referenz: Du, Y., Rong, S., Sun, Y., Liu, B., Wu, Y., Snetselaar, L.G., Wallace, R.B., & Bao, W. (2021). Association Between Frequency of Eating Away-From-Home Meals and Risk of All-Cause and Cause-Specific Mortality. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.