



Lebensmittel, die Übelkeit auslösen und die man sofort vom Speiseplan streichen sollte

Untersuchungen in der medizinischen Fachzeitschrift [The BMJ](#) zeigen, wie ungesund hoch verarbeitete Lebensmittel sind. Dazu gehören abgepackte Backwaren und Snacks, kohlenstoffhaltige Getränke, zuckerhaltige Cerealien sowie Fertig- und Heißprodukte mit Zusatzstoffen aller Art.

Der Verzehr hoch [verarbeiteter Lebensmittel](#) wird mit einem erhöhten Risiko z. B. für Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit, Schlafstörungen, Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht.

Ein internationales Wissenschaftlerteam hat frühere Studien zu hoch verarbeiteten Lebensmitteln ausgewertet. Sie kamen zu dem Schluss, dass es 32 Krankheiten gibt, die bei Menschen, die viele dieser Produkte konsumieren, deutlich häufiger auftreten.

Sie haben ein um 50 Prozent höheres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, ein um 22 Prozent höheres Risiko für Depressionen und erkranken häufiger an Diabetes Typ 2. Unsere tägliche Nahrung besteht mittlerweile zu 50 bis 70 Prozent aus verarbeiteten Lebensmitteln.

Dies ist die größte begutachtete Studie ihrer Art. Die Forscher analysierten 14 Studien, die in den vergangenen drei Jahren über den Zusammenhang zwischen hoch

verarbeiteten Lebensmitteln und gesundheitsschädlichen Auswirkungen veröffentlicht wurden.

In einem Interview mit der [Daily Mail](#) nannte der Ernährungswissenschaftler Rob Hobson sechs hoch verarbeitete Lebensmittel, die man sofort vom Speiseplan streichen sollte:

- **Frühstücksflocken mit hohem Zuckergehalt,**
- **verarbeitetes Fleisch,**
- **Kartoffelchips,**
- **Schmelzkäse,**
- **Softdrinks**
- **und verpackte Backwaren.**