

# UGBforum

Literaturliste zum Beitrag:

## Gesundheitsrisiko Fertigessen

Wienand, K. UGBforum 5/25, S. 214-217

**Bhattacharyya S., et al. (2011):** Exposure to the common food additive carrageenan leads to glucose intolerance, insulin resistance and inhibition of insulin signalling in HepG2 cells and C57BL/6J mice. *Diabetologia* 55, 194–203 (2012). <https://doi.org/10.1007/s00125-011-2333-z>.

**Brichacek AL., (2024):** A Narrative Review of the Impact on the Human Gut Microbiome and Variations in Classification Methods. *Nutrients*.16(11):1738. doi: 10.3390/nu16111738. PMID: 38892671; PMCID: PMC11174918.

**Camps G., et al. (2016).** Empty calories and phantom fullness: A randomized trial studying the relative effects of energy density and viscosity on gastric emptying determined by MRI and satiety. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(1), 73–80. DOI: 10.3945/ajcn.115.129064.

**Chen Z., et al. (2023).** Ultra-Processed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Three Large Prospective U.S. Cohort Studies. *Diabetes Care*, 46(7), 1335–1344. DOI: 10.2337/dc22-1993.

**Cordova R., et al. (2023):** Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: A multinational cohort study. *The Lancet Regional Health - Europe*, 35, 100771. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100771.

**Dai S., et al. (2024):** Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clin Nutr*. 43(6):1386-1394. doi: 10.1016/j.clnu.2024.04.016. Epub 2024 Apr 18. PMID: 38688162.

**del Moral AM., et al. (2021):** Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria* 0315. doi.org/10.20960/nh.03151.

**Deutsches Ärzteblatt (2023):** Hochverarbeitete Lebensmittel könnten multimorbid machen. Aufgerufen am 01.07.2025 <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/147342/Hochverarbeitete-Lebensmittel-koennten-multimorbid-machen?rt=f022b920999f347ecbc2f6a83e997db5>

**Deutsches Ärzteblatt (2025):** Lebensmittelzusatzstoffe: Bestimmte Mischungen könnten Diabetesrisiko erhöhen. Aufgerufen am 01.07.2025 <https://www.aerzteblatt.de/news/lebensmittelzusatzstoffe-bestimmte-mischungen-konnten-diabetesrisiko-erhoehen-953b60f8-f0d2-41d1-86a0-c40cf7bda26>

**Deutsches Gesundheitsportal DGP (2025):** Hochverarbeitete Lebensmittel erhöhen Risiko für neurodegenerative Erkrankungen. Aufgerufen am 01.07.2025 <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2025/02/27/hochverarbeitete-lebensmittel-erhoehen-risiko-fuer-neurodegenerative-erkrankungen/>

# UGB *forum*

**Deutsches Ärzteblatt (2025):** Pro & Contra: Höheres Gesundheitsrisiko durch hochprozessierte Lebensmittel? Aufgerufen am 01.07.2025 <https://www.aerzteblatt.de/news/pro-and-contra-hoheres-gesundheitsrisiko-durch-hochprozessierte-lebensmittel-85a31925-8f2c-44ed-9053-c04dc0f92f2d>

**Deutsches Gesundheitsportal DGP (2025):** Stark verarbeitete Lebensmittel erhöhen Krankheitsrisiko. Aufgerufen am 01.07.2025 [https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2025/06/11/stark-verarbeitete-lebensmittel-erhoehen-krankheitsrisiko/?utm\\_source=DGP\\_Fachletter\\_Presse&utm\\_medium=E-Mail&utm\\_campaign=DGP\\_Fachletter\\_Presse\\_D](https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2025/06/11/stark-verarbeitete-lebensmittel-erhoehen-krankheitsrisiko/?utm_source=DGP_Fachletter_Presse&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=DGP_Fachletter_Presse_D)

**Dierkes J., (2025):** Gesundheitliche Aspekte hochverarbeiteter Lebensmittel. Ernährungsumschau EU 1/25.

**DiNicolantonio JJ., et al. (2018).** Sugar addiction: Is it real? A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 52(14), 910–913. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097971

**Donner S., (2024):** Ob Wurst, vegane Schnitzel oder Softdrinks – Warum hochverarbeitete Lebensmittel der Gesundheit schaden.

**Ejtahed HS., (2024):** Association between junk food consumption and mental health problems in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 24(1):438. doi: 10.1186/s12888-024-05889-8. PMID: 38867156; PMCID: PMC11167869.

**Elizabeth L., et al. (2020):** Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. 12(7):1955. doi: 10.3390/nu12071955. PMID: 32630022; PMCID: PMC7399967.

**Ernährungsradar:** Wissenswertes über hochverarbeitete Lebensmittel. Aufgerufen am 01.07.2025 <https://www.ernaehrungsradar.de/mehr-wissen-ueber-hochverarbeitete-lebensmittel/>

**Hall KD., et al. (2019):** Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metab*. DOI: 10.1016/j.cmet.2019.05.008.

**Hecht EM., et al. (2022):** Cross-sectional examination of ultra-processed food consumption and adverse mental health symptoms. *Public Health Nutr*. 25(11):3225-3234. doi: 10.1017/S1368980022001586. Epub 2022 Jul 28. PMID: 35899785; PMCID: PMC9991859.

**Juul F., et al. (2021):** Ultra-processed Foods and Cardiovascular Diseases: Potential Mechanisms of Action. *Adv Nutr*. 12(5):1673-1680. doi: 10.1093/advances/nmab049. PMID: 33942057; PMCID: PMC8483964.

**Kliemann N., et al. (2022):** Ultra-processed foods and cancer risk: from global food systems to individual exposures and mechanisms. *Br J Cancer*. 127(1):14-20. doi: 10.1038/s41416-022-01749-y. Epub 2022 Mar 2. PMID: 35236935; PMCID: PMC9276654.

**Kityo A., et al. (2025):** Association of ultra-processed food-related metabolites with selected biochemical markers in the UK Biobank. *Nutr J*. 31;24(1):21. doi: 10.1186/s12937-025-01077-w. PMID: 39891268; PMCID: PMC11786352.

**Lane MM., et al. (2024):** Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. DOI: 10.1136/bmj-2023-077310.

# UGB *forum*

**Monteiro CA., et al. (2018):** Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutrition*, 21(1), 18–26. DOI: 10.1017/S1368980017001379.

**Monteiro CA., et al. (2019):** Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. DOI: 10.1017/S1368980018003762.

**Neumann NJ., & Fasshauer, M. (2022).** Added flavors: Potential contributors to body weight gain and obesity? *BMC Medicine*, 20(1), 417. DOI: 10.1186/s12916-022-02619-3.

**Pagliai G.; et al. (2021):** Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and metaanalysis. In: *The British journal of nutrition* 125 (3), S. 308–318. DOI: 10.1017/S0007114520002688.

**Paudel D., (2024):** Dietary fiber guar gum-induced shift in gut microbiota metabolism and intestinal immune activity enhances susceptibility to colonic inflammation. *Gut Microbes*, 16(1).  
<https://doi.org/10.1080/19490976.2024.2341457>

**Pourmotabbed A., (2025).** The association of ultra-processed food intake with neurodegenerative disorders: a systematic review and dose-response meta-analysis of large-scale cohorts. *Nutr Neurosci*. 28(1):73-86. doi: 10.1080/1028415X.2024.2351320. Epub 2024 May 16. PMID: 38753992.

**Shearer J., & Swithers, S. E. (2016).** Artificial sweeteners and metabolic dysregulation: Lessons learned from agriculture and the laboratory. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 17(2), 179–186. DOI: 10.1007/s11154-016-9372-1.

**Sperr E., (2022):** Verarbeitungsgrad im Brennpunkt. *Wissenschaft Science*. Volume 46

**Universität Wien (2023):** Hochverarbeitete Lebensmittel erhöhen das Krankheitsrisiko. Aufgerufen am 01.07.2025 <https://medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-pressemeldungen/detailansicht/artikel/hochverarbeitete-lebensmittel-erhoehen-das-krankheitsrisiko/>

**Zhao H., et al. (2025):** Causal Effects of Artificially Sweetened Foods on Chronic Pain Mediated by Gut Microbiota: A Mendelian Randomization Study. *Food Sci Nutr*. 22;13(6):e70503. doi: 10.1002/fsn3.70503. PMID: 40552334; PMCID: PMC12183110.