

# UGBforum

Literaturliste zum Beitrag:

## Verarbeitete Lebensmittel: Nützlich oder nachteilig?

Brock, M. *UGBforum* 5/25, S. 218-220

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (2021). Wie wird aus Rohmilch Trinkmilch? Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025

[https://www.vis.bayern.de/essen\\_trinken/milchprodukte/trinkmilch.htm](https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/milchprodukte/trinkmilch.htm)

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (o. J.). Gesetzliche Regelungen für die Verwendung von Zusatzstoffen. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025

[https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01\\_Lebensmittel/04\\_AntragstellerUnternehmen/04\\_Zusatzstoffe/Im\\_zusatzstoffe\\_Zulassung\\_node.html](https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/04_Zusatzstoffe/Im_zusatzstoffe_Zulassung_node.html)

Bundeszentrum für Ernährung (2022). Hoch verarbeitete Lebensmittel: Zuviel kann Gesundheit schaden. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv-2024-und-frueher/hoch-verarbeitete-lebensmittel>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2016). trans-Fettsäuren und die Gesundheit. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/trans-fettsaeuren-und-die-gesundheit/#c4284>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.). Jod. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod/>

Ernährungs Radar (2024). Hochverarbeitete Lebensmittel (UPF) – schaden sie unserer Ernährung oder nicht? Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.ernaehrungsradar.de/hochverarbeitete-lebensmittel-upf-schaden-sie-unserer-gesundheit-oder-nicht/>

Ernährungs Umschau (2020). Lebensmittelkennzeichnung: 4-Stufen-System für Lebensmittel nach dem Verarbeitungsgrad. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/08-04-2020-4-stufen-system-fuer-lebensmittel-nach-dem-verarbeitungsgrad/>

Europäischer Rat für Ernährungsinformationen (2024). Lebensmittelverarbeitung: Einblick in ihre Methoden, Beispiele und Bedeutung. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2024 <https://www.eufic.org/de/lebensmittelproduktion/artikel/verarbeitete-nahrungsmittel-fragen-antworten>

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (2025). Ultra processed food (UPF) – ein aktueller Diskurs. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://fet-ev.eu/upf-ultra-processed-food/>

# UGB *forum*

forum. ernährung heute (2024). Antworten auf wichtige Fragen zu „hochverarbeiteten“ Lebensmitteln. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.forum-ernaehrung.at/science-hub/hochverarbeitete-lebensmittel-wissenschaftlich-erklart>

Kaiser, A., Fasshauer, M. (2025). Neatic: Ein gewichtsneutrales Programm mit drei einfachen Grundsätzen. *Ernährungs Umschau* 2025; 72(1): M54–9.

Leitzmann, C., v. Koerber, K., Männle, T. (2012): Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Auflage, S. 3, S. 110, Stuttgart

Matzke, A. (2023). Hochverarbeitete Produkte: Aktuell und kontrovers diskutiert. *Tabula* 2/23

Medin, A. C. et al. (2025). Definitions of ultra-processed foods beyond NOVA: a systematic review and evaluation. *Food & Nutrition Research*, 69. <https://doi.org/10.29219/fnr.v69.12217>

Mertens, E., Collizi, C., Peñalvo, J.L. (2022). Ultra-processed food consumption in adults across Europe. *Eur J Nutr* 61, 1521–1539. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02733-7>

U.S. Food & Drug Administration (2025). HHS, FDA and USDA Adress the Health Risks of Ultra-Processed Foods. Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/hhs-fda-and-usda-address-health-risks-ultra-processed-foods>

Verordnung (EG) Nr. 852/2004 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 29. April 2004 über Lebensmittelhygiene (2004). Zuletzt aufgerufen am 29.07.2025 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02004R0852-20210324>