

von Mag. Michael Strausz, 18.02.2013

Pommes Kids mit Asthma-Burger, bitte!

Kinder und Jugendliche, die mindestens drei Mal pro Woche Fast Food essen, leiden vergleichsweise häufiger an Asthma, Heuschnupfen und Ekzemen. Obst und Früchte schützen dagegen. Dies ist die Hauptaussage der ISAAC-Studie, bei der zwei Mio. Kinder und Jugendliche untersucht wurden.

Die [weltweit größte epidemiologische Studie für diese Altersgruppen](#) (6-7-Jährige Kinder und Jugendliche zwischen 13 und 14 Jahren) unter der Leitung von Innes Asher und Philippa Ellwood von der University auf Auckland in Neuseeland wurde kürzlich veröffentlicht. ISAAC ist 1991 aus zwei multinationalen Projekten in Neuseeland und Deutschland entstanden.

"Wir konnten bisher feststellen, dass [Asthma](#), [Heuschnupfen](#) und allergische Hautausschläge in englischsprachigen Ländern wie Großbritannien, Neuseeland, Australien, Irland, Kanada und den USA vergleichsweise häufig auftreten", berichtet der [Epidemiologie-Professor Dr. Ulrich Keil](#), Gründer und langjähriger Direktor des Instituts für Epidemiologie und Sozialmedizin der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Es liege nahe, dass die ähnlichen Ernährungswohnheiten in diesen Ländern eine wichtige Rolle spielen. In die nun veröffentlichte vierte Auswertung flossen Daten von mehr als 319.000 Jugendlichen im Alter von 13 und 14 Jahren (aus 51 Ländern) und von mehr als 181.000 Kindern zwischen sechs und sieben Jahren (aus 31 Ländern) ein.

Fast Food versus Obst- und Gemüse

Pommes Frites und Big Mac machen Kinder und Jugendliche demzufolge nicht nur dick, sondern auch krank. Eine internationale Forschergruppe, darunter die [Ulmer Epidemiologinnen Professor Gabriele Nagel und Dr. Gudrun Weinmayr](#), beide vom Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie der Universität Ulm hat herausgefunden, dass bestimmte Lebensmittel die Entwicklung von Asthma, Heuschnupfen oder allergischen Hautausschlägen fördern können. Obst- wie auch Gemüsekonsum hilft hingegen, diese Krankheiten zu verhindern.

Böse Transfette, gutes Gemüse

Die Jugendlichen und die Eltern der Kinder wurden in der dritten Studienphase in den Jahren 2002 und 2003 mittels eines einfachen, standardisierten Fragebogens - teilweise ergänzt durch Videos, mit denen sie den Befragten typische Asthmasymptome zeigten - unter anderem zum Auftreten und zur Schwere von [Asthma](#), [Heuschnupfen](#) und [Ekzemen](#) sowie zu ihrem Ernährungsverhalten befragt. Im Mittelpunkt der Erhebungen standen Nahrungsmittel, die in bisherigen Studienphasen als asthmafördernd- oder hemmend eingeschätzt worden waren, dazu gehören beispielsweise Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Brot und Pasta, Reis, Butter, Margarine, Nüsse, Kartoffel, Milch, Eier und Fast Food. Neben Einblicke in die Ernährungsgewohnheiten erhielten die Wissenschaftler Informationen über die sportlichen Aktivitäten der jungen Menschen und deren Fernsehkonsum. Bei den teilnehmenden Grundschulern wurden zudem nach dem Bildungsniveau und möglichem [Nikotingenuss](#) der Mutter gefragt. Die Häufigkeit des Konsums konnte mit "nie oder gelegentlich", "ein bis zwei Mal wöchentlich" und "drei- oder mehrmals wöchentlich" angegeben werden.

"Seit einigen Jahren beobachten wir in Industrienationen eine Zunahme von Krankheiten wie Asthma, Heuschnupfen oder Hautausschlägen. Jetzt häufen sich diese gesundheitlichen Probleme auch in weniger entwickelten Ländern und wir fragen nach den Ursachen. Unter anderem hat im gleichen Zeitraum der Verzehr von Fast Food zugenommen", sagt Professor Nagel zur Studienmotivation. Bei Jugendlichen und – in geringerem Maße – bei Kindern zeigte sich in allen Studienzentren unabhängig von Geschlecht und Wohlstand ein positiver Zusammenhang ("je mehr, desto stärker") zwischen Fast Food-Konsum und schweren Krankheitssymptomen. Das Risiko schwerer Asthmasymptome war etwa bei Jugendlichen, die häufig Fast Food konsumierten, um 39 Prozent erhöht. Für die negativen Folgen der schnellen Gerichte bieten die Wissenschaftler eine biologische Erklärung an: "Neben einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, Zucker, Kohlenhydraten, Natrium sowie möglicherweise Konservierungsstoffen finden sich in Fast Food häufig Transfettsäuren. Gerade für Transfette, die beispielsweise auch in Margarine enthalten sind, wird eine Verbindung mit Asthmaerkrankungen und Allergien angenommen", erklärt Nagel.

Nickelallergie

Dr Friedrich Drobesch



Hohe BSP = mehr Asthma

Auf Ebene der Staaten zeigte sich ein Einfluss ökonomischer Faktoren: Je höher das Bruttozialprodukt (BSP) eines Staates, desto mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Asthma. "Uns haben die riesigen Unterschiede überrascht", berichtet Keil. "In Albanien berichtete eine winzige Minderheit der Befragten (< 3%) über Asthma-Symptome, in den englischsprachigen Ländern war der Anteil zehn Mal so hoch." Schweres Asthma ist in reichen Ländern aber nicht stärker verbreitet. Folgende Erklärung liegt nahe: Da die medizinische Versorgung in reichen Ländern besser ist, kann eine Verschlimmerung der Symptome häufig verhindert werden. Deutschland liegt bei allen drei untersuchten Symptomen im Mittelfeld. Der Unterschied zwischen den beiden Studienzentren Münster und Greifswald ist relativ gering, aber statistisch signifikant; in Greifswald sind die befragten Kinder und Jugendlichen gesünder. Eine mögliche Erklärung: "Kinderkrippen waren und sind auf dem Gebiet der ehemaligen DDR weiter verbreitet", so Keil. "Die Kinder werden deshalb stärker mit Keimen konfrontiert und ihr [Immunsystem](#) kann sich dadurch besser entwickeln."

Drei Obst Mahlzeiten pro Woche

Ein negativer Zusammenhang bestand hingegen in beiden Altersgruppen zwischen Obstkonsum und den meisten Krankheitssymptomen: Wer mehr Obst isst, lebt also gesünder. Gleichzeitig scheinen wenigstens drei Obst Mahlzeiten pro Woche vor den erwähnten Erkrankungen zu schützen. Dass der Konsum von Gemüse schützende Wirkung hat, legen die Studienergebnisse ebenfalls nahe – allerdings ist der Zusammenhang zwischen Gemüsekonsum und positiven Symptomen nur bei Kindern, nicht aber bei Jugendlichen fast durchgängig signifikant.

"Die Ergebnisse dieser und anderer Studien legen ursächliche Zusammenhänge zwischen der Ernährung und dem Auftreten der untersuchten Krankheiten nahe", betont Keil. "Besonders Fast Food mit einem hohen Anteil an Transfettsäuren und Salz scheint einen negativen Einfluss zu haben, während Obst und Gemüse durch die darin enthaltenen [Antioxidantien](#) schützen. Vor diesem Hintergrund empfehle ich mediterrane Ernährung mit Meeresfisch, Gemüse, Hülsenfrüchten, Brot, Nüssen sowie Oliven- und Rapsöl", so der Mediziner. Seine Forderung: Man müsse von der medikamentenzentrierten Medizin wieder zu den Grundlagen des gesunden Lebens zurückkehren – dazu gehören neben gesunder Ernährung auch ausreichende körperliche Aktivität und der Verzicht auf Zigarettenkonsum.

22 Jahre ISAAC-Studie

Die ISAAC-Studie wurde 1991 gestartet und in über 50 Sprachen übersetzt. Bis zur aktuellen, vierten Studienphase sind rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche in 314 Studienzentren weltweit befragt und untersucht worden. Die Fragebögen wurden neben europäischen Staaten auch in Neuseeland, verschiedenen Nationen Mittel- und Südamerikas sowie in Asien verteilt. Im Fokus der aktuellen Studienphase steht das Auftreten der Erkrankungen in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Durchschnittseinkommen. Die erste Untersuchungswelle lag vorwiegend in den Jahren 1994 und 1995, die zweite durchschnittlich sieben Jahre später, zu Beginn dieses Jahrtausends. Die Datenerhebung der aktuellen Phase ist seit 2011 abgeschlossen, die Auswertungen der riesigen Datenmengen sind jedoch noch im Gange. Sollte sich der Zusammenhang zwischen Schnellgerichten und Asthma, Heuschnupfen und allergischen Hauterkrankungen weiter erhärten, wären diese Erkenntnisse für das öffentliche Gesundheitswesen in aller Welt von großer Bedeutung.

alle Artikel des Autors

Kommentare