



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

Pressemappe zur DGE-Arbeitstagung 2025

# **Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

Der Wissenschaft verpflichtet –  
Ihre Partnerin für Essen und Trinken

## **Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

### **ABSTRACT**

#### **Beurteilung der Klassifizierungskonzepte aus lebensmitteltechnologischer Sicht**

*Dr. Ralf Greiner*

Um ein Werkzeug zur Bewertung von Zusammenhängen zwischen ernährungsmitbedingten Erkrankungen und dem Verzehr verarbeiteter Lebensmittel bereitzustellen, wurden seit 2008 verschiedene Konzepte entwickelt, die Lebensmittel nach dem Grad ihrer Verarbeitung klassifizieren. Diese Konzepte unterscheiden sich teilweise erheblich bezüglich der Definition von Verarbeitungsgraden und den Kriterien der Zuordnung der Lebensmittel. Daher kommen die verschiedenen Konzepte häufig zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Die Klassifizierung von Lebensmittel nach dem Verarbeitungsgrad erfolgt derzeit am häufigsten auf Basis des NOVA-Systems. Dabei werden: 1. nicht bzw. wenig verarbeitete Lebensmittel, 2. verarbeitete haushaltsübliche Zutaten, 3. verarbeitete Lebensmittel und 4. hochverarbeitete Lebensmittel (UPF) unterschieden. Die zur Klassifizierung genutzten Kriterien berücksichtigen dabei weniger die technologische Verarbeitung selbst, obwohl die Verarbeitung von Lebensmitteln und Lebensmittelrohstoffen einen direkten Einfluss auf deren Inhaltsstoffe hat und außerdem auch deren Struktur verändert. Beide Effekte wirken sich auf die ernährungsphysiologische Qualität der verarbeiteten Erzeugnisse aus. Auch die Rezeptur oder Formulierung findet kaum Berücksichtigung. Das NOVA-System fokussiert vielmehr auf Kriterien wie beispielweise den Zweck der Verarbeitung, den Ort der Verarbeitung sowie die Anzahl und Art von Zutaten und Zusatzstoffen. Berücksichtigung finden ausschließlich industriell verarbeitete Lebensmittel, obwohl im Handwerk, in der Gastronomie und im Haushalt oft die gleichen Verarbeitungsverfahren eingesetzt werden. Zudem ist aufgrund unklarer Abgrenzungen und des qualitativen Charakters der Kriterien eine sichere und eindeutige Zuordnung von Lebensmitteln zu den vier NOVA-Kategorien nicht immer gegeben. Das NOVA-System ist auch ungeeignet, z. B. die Alternativen zu tierischen Lebensmitteln differenziert einzuordnen. Diese werden generell als hochverarbeitet und damit per se als ernährungsphysiologisch unausgewogen betrachtet.

Zusammenfassend lässt sich ableiten, dass bisher kein Konsens darüber besteht, was den Grad der Lebensmittelverarbeitung bestimmt. Zudem sind die Begriffe „verarbeitet“ und insbesondere „hochverarbeitet“ weder in der Lebensmittelgesetzgebung noch in der wissenschaftlichen Fachliteratur einheitlich definiert. Daher sollte auf die Verwendung des Begriffes „hochverarbeitet“ verzichtet werden. Die komplexen Auswirkungen der Lebensmittelverarbeitungsverfahren werden in keinem der bisher entwickelten Klassifizierungssystem berücksichtigt. Hierzu

Arbeitstagung 2025 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

**Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

fehlen auch wissenschaftlich fundierte Daten zum Einfluss der Verarbeitung auf die Gehalte bzw. Bioverfügbarkeiten aller Nährstoffe eines Rohstoffs oder Lebensmittels, erhoben mit validen Lebensmittelanalysen- und -bewertungsmethoden. Die Diskussion um verarbeitete Lebensmittel und deren Wirkung auf die menschliche Gesundheit ist ohne jede Frage wichtig, aber sie muss sich auf valide, differenzierte und transparente wissenschaftliche Grundlagen stützen.

**Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

**ABSTRACT**

**Epidemiologische Evidenz zu UPF und dem Risiko für chronische Erkrankungen**

*Prof. Dr. Jutta Dierkes*

Seit der Einführung der NOVA-Klassifikation im Jahre 2010 wurden eine Vielzahl von Untersuchungen für einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln und dem Erkrankungsrisiko für chronische Erkrankungen publiziert. Dabei scheint die Sache für die ernährungswissenschaftliche und medizinische Fachliteratur eindeutig zu sein: Der Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln (UPF) ist mit erhöhtem Risiko für eine Vielzahl von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und verschiedene Krebserkrankungen assoziiert. Doch wie sicher kann der Zusammenhang zwischen dem Bearbeitungsgrad von Lebensmitteln und dem Auftreten von chronischen Erkrankungen überhaupt erfasst werden?

Dieser Beitrag soll die wichtigsten Studien, die den Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel und den Zusammenhang mit chronischen, nicht übertragbaren Erkrankungen untersucht haben, zusammenfassen und die Methodik genauer untersuchen. Wie werden Lebensmittel anhand ihres Verarbeitungsgrades klassifiziert und welche Herausforderungen stellen sich hierbei? Inwieweit können die gängigen Instrumente zur Erfassung des Lebensmittelverzehr den Verarbeitungsgrad reproduzierbar erfassen? Welche Ergebnisse liefern die epidemiologischen Studien und inwieweit ist das Risiko für chronische Erkrankungen durch den Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln erhöht?

Hierzu werden die wichtigsten epidemiologischen Studien, für die Ergebnisse für hochverarbeitete Lebensmittel und chronische Erkrankungen vorliegen (z. B. EPIC, Nurses' Health Study, Health Professionals Follow-up Study, UK Biobank) sowie die Art und Weise der Klassifizierung der Lebensmittel präsentiert. Auch die Frage, ob die Analyse mittels NOVA-Klassifikation einen Vorteil gegenüber der Analyse von einzelnen Lebensmittelgruppen liefert, wird beleuchtet. Chronische Erkrankungen schließen hier Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Adipositas und Krebserkrankungen ein. Anschließend werden auch mögliche Mechanismen für den Zusammenhang von hochverarbeiteten Lebensmitteln und dem Erkrankungsrisiko für diese chronischen Erkrankungen vorgestellt und diskutiert.

**Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

**ABSTRACT**

**Etiologic studies on UPF and food additives in the NutriNet-Santé cohort**

*Dr. Mathilde Touvier*

Beyond their nutritional profile (i.e. content in sugar, salt, saturated fat, fiber) the way industrial foods are processed, formulated and packaged is suspected to play a key role in the etiology of multiple chronic diseases. By applying the NOVA classification to all foods and beverages consumed by the participants of the large-scale web-cohort NutriNet-Santé (n=180 000, 2009-ongoing, France), we showed for the first time a link between the consumption of ultra-processed foods and an increased incidence of various pathologies such as certain cancers (Fiolet BMJ 2018), cardiovascular diseases (Srouf BMJ 2019), and diabetes (Srouf JAMA Int Med 2020). We also observed positive associations (prospective design) with mortality (Schnabel JAMA Intern Med 2019), obesity and weight gain (Beslay PLoS Med 2020), depressive symptoms (Adjibade BMC Med 2019). These results contributed to changing official dietary guidelines in France and in many countries, as well as international FAO-WHO recommendations, to encourage favouring minimally processed foods. Since then, >90 prospective studies worldwide consistently observed associations between UPF exposure and adverse health outcomes, with the highest density of proof so far for cardiometabolic and mental health (Touvier BMJ 2023; Lane BMJ 2024). In order to depict the characteristics and components of ultra-processed foods involved, we launched the ERC-funded ADDITIVES research program to study the health impact of the cocktails of food additives ingested daily by millions of people. We quantified for the first time the exposure to the ~330 food additives consumed by NutriNet-Santé participants (single substances and main mixtures) and showed positive associations between exposure to certain food additives (nitrites, artificial sweeteners, emulsifiers...) and increased incidence of several cancers, cardiovascular diseases, hypertension and type 2 diabetes (Chazelas Int J Epidemiol 2022; Srouf Plos Medicine 2022, JAMA 2023; Debras Plos Medicine 2022, BMJ 2022, Diabetes Care 2023; Sellem BMJ 2023, Plos Med 2024 ; Salame Lancet Diabetes 2024 ; Payen de la Garanderie Plos Med 2025). These results directly contributed to the re-evaluation of food additive, e.g. nitrites by the French Food Safety Agency (ANSES) in 2022, and aspartame (now classified as “possibly carcinogenic to humans”) by the International Agency for Research on Cancer (WHO-IARC) in 2024. Research is ongoing in the cohort regarding dyes, glutamate, preservatives, and food additive mixtures in association with chronic disease risk. We have also set up a case-cohort for the study of underlying mechanisms nested in NutriNet-Santé (n=6100), with markers of inflammation, oxidative stress and metabolomics to perform mediation analyses. The gut microbiome of

Arbeitstagung 2025 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

**Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

10,000 NutriNet participants is currently being analysed according to exposure profiles to additives and UPF. Close collaborations with experimental research teams allows us to test the impact of real-life exposure to additives and their mixtures in the framework of in vivo and in vitro experiments for a better understanding of causal mechanisms (Recoules Food and Chemical Toxicology 2024 and other articles in preparation). Finally, we are launching a new research program in NutriNet-Santé to investigate the health impact of contaminants from packaging and other food contact materials, which are none-specific but particularly concerning for UPF (Yates Globalization and Health 2024; Muncke Nature Medicine 2025).

## **Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

### **ABSTRACT**

#### **ULTRA-PROCESSED FOODS (UPF) – Ergebnisse aus Interventionsstudien und mögliche Mechanismen**

*Prof. Dr. Jakob Linseisen*

Viele prospektive Beobachtungsstudien haben ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Adipositas und chronischen Krankheiten, insbesondere kardiometabolischen Krankheiten, bei hohem Konsum von hochverarbeiteten (UPF, eingeteilt nach NOVA) Lebensmitteln berichtet. Um die Frage der Kausalität dieser Zusammenhänge besser zu adressieren, sind Interventionsstudien und Studien zu möglichen Mechanismen erforderlich.

Mittlerweile liegen drei Interventionsstudien zum Einfluss einer UPF-reichen Ernährung auf die Körpergewichtsentwicklung vor. Die erste Studie von Hall und Mitarbeitenden (Hall K, Cell Metab. 2019) untersuchte im Cross-over-Studiendesign 20 gewichtsstabile jüngere Frauen und Männer, die ad libitum jeweils für 2 Wochen entweder eine UPF-reiche oder eine UPF-arme Ernährung einhalten sollten. Bei UPF-reicher Ernährung nahmen die Studienteilnehmer im Mittel  $0,9 \pm 0,3$  kg Körpergewicht zu, unter der UPF-armen Ernährung nahmen sie  $0,9 \pm 0,3$  kg ab (ohne wash-out-Periode). Die Gewichtsentwicklung war hoch korreliert mit der Energiezufuhr. Auch eine japanische Studie mit 9 übergewichtigen oder adipösen Männern zeigte vergleichbare Ergebnisse (Hamano S, Diabetes Obes Metab. 2024). Mit der UPF-reichen 2-wöchigen Ernährung nahmen die Personen im Mittel 1,1 kg Körpergewicht zu und konsumierten 815 kcal/d mehr an Energie, verglichen mit der UPF-armen 2-wöchigen Ernährung. Die neueste Interventionsstudie (Dicken SJ, Nature Medicine 2025) unterscheidet sich von den vorigen Studien dadurch, dass beide Ernährungsvarianten, UPF-reich und UPD-arm, offiziellen Ernährungsempfehlungen (UK Eatwell) folgten. Zusätzlich betrug die Interventionsperioden jeweils 8 Wochen, getrennt durch eine 4-wöchige Periode (wash-out; baseline). Unter beiden Ernährungsformen kam es bei den 55 übergewichtigen/adipösen Studienteilnehmenden zu Gewichtsabnahme. Mit der UPF-reichen Ernährung wurde jedoch im Durchschnitt signifikant weniger Gewicht verloren (-1,05 % Gewichtsveränderung) im Vergleich zur UPF-armen Ernährung (-2,06 %). Die Autoren schließen daraus, dass zusätzlich zu den existierenden Ernährungsempfehlungen Aussagen zur Lebensmittelverarbeitung erforderlich sind.

Hinsichtlich der Erklärung der Unterschiede zwischen den Ernährungsformen ist an erster Stelle die höhere Energiezufuhr bei einer UPF-reichen Ernährung zu nennen, die in allen Interventionsstudien gemessen wurde. Eine höhere Schmackhaftigkeit (hyperpalatability), eine höhere Energiedichte, gepaart mit einer weichen Matrix bzw. Textur der Lebensmittel, die wenig Kauleistung erfordert, führen zu einer sehr schnellen Energiezufuhr in kurzer Zeit. Die Diskussion

Arbeitstagung 2025 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

**Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

um eine mögliche Rolle von Zusatzstoffen, wie Emulgatoren, Süßstoffe, Lebensmittelfarbstoffe, Konservierungsstoffen, insbesondere in der Kombination und bei häufigem Verzehr, ist in vollem Gange. Andererseits wurde klar gezeigt, dass bei einer UPF-reichen Ernährung insbesondere solche Lebensmittel/-gruppen vermehrt konsumiert werden, bei denen seit Langem von einem hohen Verzehr abgeraten wird, wie zum Beispiel zuckergesüßte Getränke, Süßigkeiten und Gebäck oder Schinken und Wurstwaren (processed meat).

## **Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes**

18. September 2025, Wissenschaftszentrum Bonn



---

### **ABSTRACT**

#### **Risikobewertung von Lebensmitteln am Beispiel von Pflanzendrinks**

*Dr. Britta Nagl*

Während Pflanzendrinks auf Basis von Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchten oder Ölsaaten in Deutschland kontinuierlich Marktanteile gewinnen, sind die Absatzzahlen von Kuhmilch stagnierend bis rückläufig. Diese Entwicklung spiegelt eine Veränderung des Ernährungsverhaltens wider und hat somit auch Auswirkungen auf die Konsumgewohnheiten. Die Gründe hierfür sind vielfältig und umfassen beispielsweise Allergien und Unverträglichkeiten, Gesundheits-, Tierschutz- und Umweltaspekte und die damit verbundene Entscheidung für eine pflanzenbetonte Ernährungsweise. Auch die Zahl der Menschen, die einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise folgen, nimmt zu. Zugleich stellt sich die Frage, ob bzw. welche ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Risiken mit dem Konsum verbunden sind.

Der Markt für Pflanzendrinks ist aber auch durch eine hohe Diversität der Produkte gekennzeichnet. So zeigen sich signifikante Unterschiede in den Nährwertprofilen, nicht nur im Vergleich zu Kuhmilch, sondern auch innerhalb der einzelnen Kategorien von Pflanzendrinks. Dies erschwert die Einschätzung der ernährungsphysiologischen Qualität dieser Produkte.

Obwohl bereits umfassende Betrachtungen auf Produktebene zu Pflanzendrinks verfügbar sind, liegen hinsichtlich möglicher Gesundheitseffekte – bezogen auf den häufigeren Konsum als Ersatz für herkömmliche Kuhmilch und den Langzeitkonsum – bisher nur wenige Daten aus Beobachtungs- oder Interventionsstudien zu Verzehrhäufigkeiten und -mengen von Pflanzendrinks im Rahmen der üblichen Ernährung vor. Die vorliegenden wissenschaftlichen Einschätzungen stützen sich daher in erster Linie auf Studien zum Nährstoffvergleich von Kuhmilch mit Pflanzendrinks.

Der Fokus des Vortrags liegt daher vor allem auf der Nährstoffzusammensetzung und der ernährungsphysiologischen Qualität von Pflanzendrinks – die teilweise mit Mikronährstoffen angereichert sind – im Vergleich zu Kuhmilch. Darüber hinaus wird auch die mögliche Kontamination mit Schwermetallen und Mykotoxinen thematisiert. Diese Daten sind wichtig, um die möglichen gesundheitlichen Risiken von Pflanzendrinks bewerten zu können. Insbesondere für spezifische Bevölkerungsgruppen (beispielsweise Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kinder) können sich Nährstoffdefizite durch den Verzehr von Pflanzendrinks ergeben, die teilweise oder anstelle von Kuhmilch konsumiert werden, insbesondere, wenn die Produkte nicht mit Mikronährstoffen angereichert sind.

## INTERVIEW MIT PROF. DR. JAKOB LINSEISEN

# Ultra-Processed Foods (UPF)

**Info**

Prof. Dr. Jakob Linseisen ist Vorsitzender der DGE-Arbeitsgruppe „(Stark) verarbeitete Lebensmittel“, deren Mitglieder an der Herbsttagung der DGE aktiv beteiligt sind. Für die Tagung hat er die wissenschaftliche Leitung übernommen.

Prof. Linseisen ist Direktor des Instituts für Epidemiologie am Universitätsklinikum Augsburg und war von 2019 bis 2022 Präsident der DGE. Sein wissenschaftlicher Fokus liegt auf der Erforschung des Zusammenspiels von Ernährung und Stoffwechsel sowie Entstehung und Verlauf chronischer Krankheiten.



© DGE

**Herr Prof. Linseisen, Sie sind Vorsitzender der AG (Stark) verarbeitete Lebensmittel der DGE. Mit welchen Fragestellungen beschäftigt sich die AG?**

**Jakob Linseisen:** Die Arbeitsgruppe hat im Wesentlichen zwei Fragestellungen bearbeitet. Zuerst ging es um die Frage, wie eine Klassifizierung von Lebensmitteln nach der Art der Verarbeitung und einem „Verarbeitungsgrad“ erfolgen kann und wie solche Klassifizierungssysteme zu bewerten sind. Hier waren insbesondere Kolleg\*innen aus der Lebensmitteltechnologie und Lebensmittelchemie gefragt, ihre spezifische Expertise einzubringen. Es ist sehr gut gelungen, die verschiedenen Bereiche zu identifizieren, bei denen eine wissenschaftliche Grundlage vermisst wird.

Im nächsten Schritt sollte die wissenschaftliche Evidenzlage zu verschiedenen Krankheiten untersucht werden. Dazu wurde ein Systematisches Review, also eine Übersichtsarbeit, von einer AG-Gruppe bearbeitet. Es war erstaunlich festzustellen, dass praktisch nur das NOVA-Klassifizierungssystem in den Studien eingesetzt wurde. Es wurde der Einfluss des Verzehrs hochverarbeiteter Lebensmittel auf das Risiko für u. a. Adipositas, Typ-2-Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen in Beobachtungsstudien untersucht.

Die Ergebnisse dieser Ausarbeitungen sind im DGE-Ernährungsbericht 2024 dargestellt.

Link: [www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15-dge-ernaehrungsbericht/](http://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15-dge-ernaehrungsbericht/)



**Was versteht man unter hochverarbeiteten oder stark verarbeitenden Lebensmitteln, gibt es hier eine einheitliche Definition?**

**JL:** Es gibt keine einheitliche Definition für hochverarbeitete Lebensmittel. Das ist ein wichtiges Problem. Es fehlt bisher eine wissenschaftlich basierte und eindeutig nachvollziehbare Definition.

Der Begriff „*ultra-processed food (UPF)*“ wurde von einer brasilianischen Arbeitsgruppe verwendet, die die sog. NOVA-Klassifikation vorgeschlagen haben. Demnach gelten Lebensmittel als hochverarbeitet, wenn sie mit industriellen Verfahren hergestellt wurden, aus isolierten Bestandteilen zusammengesetzt sind und damit die ursprüngliche Lebensmittelmatrix fehlt, mehrere Zusatzstoffe (z. B. Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe, Aromen, Konservierungsstoffe) zugesetzt sind und für lange Haltbarkeit verpackt sind. Im Kern geht es den Autor\*innen um die Kennzeichnung bestimmter, industriell hergestellter Lebensmittel als „hochverarbeitet“ und damit als gesundheitlich ungünstig. Wenige weitere Schemata zur Einordnung von Lebensmitteln nach deren Verarbeitung sind verfügbar, etwa das SIGA-System. Auch diese alternativen Schemata sind nicht problemlos anzuwenden und werden bisher in der ernährungswissenschaftlichen Forschung kaum eingesetzt.

**Wie sinnvoll und eindeutig ist die Einordnung von Lebensmitteln nach dem Grad ihrer Verarbeitung? Welche Herausforderungen einer Klassifizierung (nach NOVA) gibt es?**

**JL:** Gegenwärtig wird praktisch nur die NOVA-Klassifikation eingesetzt. Die dort gemachten Vorgaben zur Einordnung von Lebensmitteln in die Gruppe 4 (UPF) sind nicht eindeutig und manchmal auch schwerlich nachvollziehbar. Wenn diese Vorgaben dann in wissenschaftlichen Studien eingesetzt werden sollen, treten viele Schwierigkeiten auf. Denken Sie an die Methoden zur Erfassung der Ernährung der Studienteilnehmer\*innen, etwa Ernährungshäufigkeitsfragebögen (FFQ) oder 24-Stunden-Erinnerungsprotokolle. In vielen Fällen sind die erforderlichen Daten zur exakten Beschreibung der einzelnen verzehrten Lebensmittel nicht vorhanden, um die Einordnung nach den Vorgaben vornehmen zu können. Das Problem wird am besten

offenkundig, wenn verschiedene Personen die verzehrten Lebensmittel nach NOVA codieren sollen. Der Grad der Übereinstimmung zwischen den Codierenden ist inakzeptabel niedrig. Es ist daher umso erstaunlicher, dass die Beobachtungsstudien trotz dieses massiven Problems überwiegend einheitliche Zusammenhänge mit Adipositas und chronischen Krankheiten sehen. Eine wichtige Erklärung dafür dürfte sein, dass ganze Lebensmittelgruppen letztlich als hochverarbeitet (UPF) eingestuft werden, z. B. Süßwaren, gesüßte Erfrischungsgetränke, verarbeitetes Fleisch/Wurst, von denen längst bekannt ist, dass diese in einer gesunden Ernährung minimiert werden sollten. Hier greift auch ein wichtiges Argument der Kritiker\*innen dieses Konzepts, die sagen, wir wissen das bereits alles und zwar auf der Basis der Lebensmittelinhaltsstoffe. Letztere müssen die wissenschaftliche Grundlage für die Beurteilung eines Lebensmittels sein. Die Nährstoffzusammensetzung ist jedoch keine Einordnungskriterium in der NOVA-Klassifikation.

**Könnten Sie Beispiele für Lebensmittel oder -produkte nennen, für welche eine Zuordnung schwierig ist oder aus Ihrer Sicht keinen Sinn ergibt?**

**JL:** Ein besonders schwieriges Beispiel sind Säuglingsmilchnahrungen. Es wird jedem einleuchten, dass diese unverzichtbar sind, um Säuglinge und Kleinkinder zu ernähren, wenn Stillen nicht möglich oder nicht ausreichend ist. Diese werden nach NOVA als hochverarbeitet eingestuft und damit als gesundheitlich negativ bewertet – welch ein Unfug. Oder nehmen wir das Beispiel Brot: Obwohl mit vergleichbaren Verfahren hergestellt, gilt es als UPF, wenn es von der Lebensmittelindustrie kommt und verpackt ist, aber nicht bei der handwerklichen Herstellung. Nach NOVA wäre ein Weißbrot vom Bäcker besser zu bewerten als ein abgepacktes Vollkornbrot aus der industriellen Herstellung; wir wissen, dass das aus wissenschaftlicher Sicht nicht haltbar ist. Auch Alternativprodukte für Lebensmittel tierischen Ursprungs werden weitgehend als hochverarbeitet bewertet. Im Vergleich zu Wurst sind jedoch pflanzliche Ersatzprodukte auf Basis der Inhaltsstoffe oft als „gesünder“ zu bewerten.

**Stark verarbeitete Lebensmittel werden in den Medien oft als „ungesund“ betitelt. Wie aussagekräftig ist die Studienlage hierzu und welche Krankheiten stehen dabei im Fokus?**

**JL:** Das NOVA-Konzept zur Klassifizierung von Lebensmitteln hat einen relativ hohen Bekanntheitsgrad erlangt, sodass auch die Wissenschaft hier tätig werden musste und Untersuchungen durchgeführt hat. Es sind mittlerweile viele Studien verfügbar und es liegen auch Übersichtsarbeiten dazu vor. Eine davon haben auch Mitglieder der AG erstellt. Dabei wurde die Frage untersucht, ob ein zunehmender Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel zu mehr Fällen von Adipositas, Typ-2-Diabetes, kardiovaskulären Erkrankungen und anderen Erkrankungen führt. In der Gesamtschau werden diese Hypothesen von

den vorliegenden Studien unterstützt. Den Nachweis für einen ursächlichen Zusammenhang können Interventionsstudien erbringen. Bisher wurden die Ergebnisse von drei Studien publiziert. Alle drei Studien können für eine Ernährung mit einem hohen Anteil von UPF-Lebensmitteln nachteilige Effekte zeigen, insbesondere bezüglich der Änderung des Körpergewichts. Bei der Erklärung dieser Effekte steht die höhere Energiezufuhr bei einer UPF-reichen Ernährung im Vordergrund. Zusätzliche Wirkmechanismen werden diskutiert.

**Die DGE widmet ihre Herbsttagung in Bonn dem Thema „Ultra-Processed Foods (UPF)“. Mitglieder der AG (Stark) verarbeitete Lebensmittel sind aktiv an der Tagung beteiligt, Sie haben die Wissenschaftliche Leitung übernommen. Auf welche spannenden Themen dürfen sich die Teilnehmenden freuen?**

**JL:** Wir werden auf der Arbeitstagung die ganze Spanne der gerade angesprochenen Themen behandeln, und noch ein paar mehr. Wir beginnen mit einem wissenschaftlichen Teil, in dem sowohl die Klassifizierungsmethoden beleuchtet werden und auch die epidemiologische Evidenz zusammengefasst wird. Dann widmen wir uns der Frage, welche Mechanismen hinter den beobachteten Zusammenhängen stehen könnten. Dazu werden spannende Daten aus einer französischen Kohortenstudien vorgestellt, die vorliegenden Interventionsstudien im Detail erläutert und auch die Methoden dargestellt, wie die Risikobewertung für ein Lebensmittel erfolgt. Am Nachmittag sprechen wir über hochverarbeitete Lebensmittel aus Konsument\*innensicht. Wir werden hören, welche Rolle das Thema hochverarbeitete Lebensmittel in der Ernährungspraxis spielt, wie es in den sozialen Medien dargestellt und diskutiert wird; ebenso wird die Frage beleuchtet, wie die Gemeinschaftsverpflegung damit umgeht. Am Ende der Veranstaltung ist eine Podiumsdiskussion geplant, in der wichtige Fragen und Aspekte zum Thema des Tages besprochen werden. Der Titel „UPF im Jahr 2025 – Pro und Contra“ deutet schon an, dass wir eine aktuelle Positionsbestimmung vornehmen wollen und dazu Argumente austauschen werden, und zwar auf der Basis des momentanen Wissens. Das ist letztlich das Ziel der gesamten Veranstaltung.

**Sehr geehrter Herr Prof. Linseisen, vielen Dank für das Gespräch.**

Weitere Informationen zur Herbsttagung Ultra-Processed Foods (UPF) – Einordnung und Bedeutung eines umstrittenen Konzeptes finden Sie hier: [www.dge.de/veranstaltungen/tagungen/arbeitstagung-2025/](http://www.dge.de/veranstaltungen/tagungen/arbeitstagung-2025/)





# P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

**18. September 2025**

## **Hochverarbeitete Lebensmittel: DGE-Arbeitstagung beleuchtet kontroverses Thema**

Auf ihrer Arbeitstagung nimmt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) das Thema hochverarbeitete Lebensmittel mit Expert\*innen aus Wissenschaft und Praxis in den Fokus. Die Zahl der Studien zu Ultra-Processed Foods (UPF) wächst rasant – und mit ihr die Unsicherheit: Was genau macht ein Lebensmittel „ultra-verarbeitet“? Wirken sich alle hochverarbeiteten Lebensmittel langfristig gleichermaßen negativ auf die Gesundheit aus und welche Mechanismen stehen hinter den beobachteten Zusammenhängen? Welche Rolle spielen Medien, Konsumverhalten und Politik? Diese und weitere Fragen diskutieren über 250 Teilnehmende am 18. September 2025 im Wissenschaftszentrum Bonn und Online. Prof. Dr. Jakob Linseisen, Vorsitzender der DGE-Arbeitsgruppe (Stark) verarbeitete Lebensmittel, Lehrstuhl für Epidemiologie der Universität Augsburg, hat die Wissenschaftliche Leitung der Veranstaltung übernommen. „Auf der Basis des momentanen Wissens wollen wir eine differenzierte und aktuelle Positionsbestimmung für das umstrittene Konzept der hochverarbeiteten Lebensmittel (UPF) vornehmen“, sagt Linseisen. „Ob Lebensmittel gesund oder ungesund sind, hängt von ihrem Nährstoffprofil ab, nicht allein von ihrem Verarbeitungsgrad.“

### **UPF-Konzepte und wissenschaftliche Evidenz**

Das UPF-Konzept aus lebensmitteltechnologischer Sicht bewertet Dr. Ralf Greiner vom Max Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe. Besonders das international verbreitete NOVA-System steht in der Kritik. Es unterscheidet vier Stufen der Verarbeitung, lässt jedoch zentrale Faktoren wie Rezeptur, Nährstoffverfügbarkeit und konkrete Verarbeitungsschritte weitgehend außer Acht. So sei das NOVA-System ungeeignet, die Alternativen zu tierischen Lebensmitteln differenziert einzuordnen, so Greiner. Sie würden generell als hochverarbeitet und damit per se als ernährungsphysiologisch unausgewogen betrachtet. Derzeit existiert noch kein wissenschaftlicher Konsens über einheitliche, objektive und eindeutige Kriterien für eine Beschreibung von Verarbeitungsgraden.

Die Ergebnisse epidemiologischer Studien zum Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln und dem Zusammenhang von chronischen Erkrankungen stellt Prof. Dr. Jutta Dierkes von der Universität Bergen in Norwegen vor. Sie diskutiert mögliche Mechanismen wie beispielsweise den Einfluss der Textur von Lebensmitteln auf das Essverhalten. Die größten Effekte für negative Zusammenhänge in Bezug auf Gesundheit ergeben sich für Erfrischungsgetränke und hochverarbeitete Wurstwaren. Dierkes stellt daher in Frage, ob die Analyse der Lebensmittelzufuhr nach dem Verarbeitungsgrad einen Vorteil gegenüber der Analyse von einzelnen Lebensmittelgruppen liefert.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V. (DGE)**

Godesberger Allee 136  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

## **Neue Forschungsergebnisse zu Gesundheitsrisiken**

Während Beobachtungsstudien zeigen, dass hochverarbeitete Lebensmittel in engem Zusammenhang mit einer Vielzahl chronischer Erkrankungen stehen – von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten bis hin zu Diabetes, Depressionen und Adipositas – können den Nachweis für einen ursächlichen Zusammenhang nur Interventionsstudien liefern. Prof. Dr. Jakob Linseisen stellt die Ergebnisse aus bisher publizierten Interventionsstudien vor. Sie zeigen bei hohem Verzehranteil nachteilige Effekte insbesondere auf das Körpergewicht. Hauptursache scheint die höhere Energiezufuhr durch UPF zu sein, begünstigt durch hohe Energiedichte und weiche Texturen. Linseisen diskutiert weitere Wirkmechanismen und hinterfragt, ob zusätzlich zu den existierenden Ernährungsempfehlungen Aussagen zur Lebensmittelverarbeitung erforderlich sind.

Die französische Kohortenstudie NutriNet-Santé mit über 180 000 Teilnehmenden war eine der ersten internationalen Langzeitstudien, die die Zusammenhänge zwischen UPF und chronischen Erkrankungen nachwies und dadurch Ernährungsrichtlinien in mehreren Ländern beeinflusste. Aktuell rücken insbesondere Zusatzstoffe in den Blick: Das Forschungsprogramm ADDITIVES untersucht die Wirkung von Nitriten, künstlichen Süßstoffen, Emulgatoren und weiteren Stoffen, die in UPF weit verbreitet sind. Erste Ergebnisse belegen ein höheres Risiko für verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Auch die mögliche Rolle von Verpackungskontaminanten wird erforscht. Dr. Mathilde Touvier, INSERM (National Institute of Health and Medical Research), Paris, präsentiert die neuesten Erkenntnisse aus diesen Projekten.

Ein typisches Beispiel für hochverarbeitete Lebensmittel sind pflanzliche Milchalternativen aus Soja, Hafer, Mandel, Reis oder Erbsen, die zunehmend Kuhmilch ersetzen. Dr. Britta Nagl, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Berlin, weist in ihrer Risikobewertung von Pflanzendrinks darauf hin, dass diese sich in ihrem Nährstoffprofil erheblich von Kuhmilch unterscheiden, insbesondere, wenn sie nicht mit Nährstoffen angereichert sind. Zu den langfristigen Auswirkungen eines häufigeren Konsums als Ersatz für Kuhmilch und den Langzeitkonsum auf die Gesundheit liegen bisher nur wenige Daten vor. Besonders für vulnerable Gruppen wie Kinder, Schwangere und Stillende können Nährstoffdefizite entstehen, wenn nicht angereicherte Produkte regelmäßig anstelle von Kuhmilch konsumiert werden. Nagl thematisiert auch mögliche Belastungen durch Schwermetalle und Mykotoxine.

## **Relevanz für die Praxis und Diskussion**

Ob das UPF-Konzept für Verbraucher\*innen hilfreich ist und zu einer besseren Lebensmittelauswahl führt, beleuchten verschiedene Expert\*innen, indem sie den UPF-Konsum aus Verbraucher\*innen-Perspektive analysieren, konkrete Szenarien aus der Ernährungsberatung vorstellen, die Rolle von UPF in den sozialen Medien untersuchen und die Herausforderungen und Möglichkeiten des Umgangs mit UPF in der Gemeinschaftsverpflegung zeigen. In der abschließenden Diskussion „UPF im Jahr 2025 – Pro und Contra“ beleuchten Wissenschaftler\*innen unter der Moderation von Prof. Dr. Jörg Meier, Hochschule Neubrandenburg, fachliche Differenzen und Perspektiven für die Zukunft.



# P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

**18. September 2025**

## **DGE-Journalisten-Preis 2025**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat heute in Bonn herausragende publizistische Arbeiten zu aktuellen Ernährungsthemen in Wort und Bild mit dem Journalisten-Preis 2025 ausgezeichnet. Die diesjährigen Preisträger\*innen sind: Dagmar Metzger, Martin Theis und Florian Weiss, Nicole Ficociello, Petra Thurn und Frédérique Veith sowie Janina Otto, Annika Franck und Ingo Knopf. Die Juryvorsitzende Dagmar von Cramm überreichte die Auszeichnungen auf der DGE-Arbeitsstagung. Den mit insgesamt 10 000 EUR dotierten Preis vergibt die Fachgesellschaft für wissenschaftlich fundierte, originelle und zielgruppengerecht aufbereitete Arbeiten in fünf Medienkategorien.

Dagmar Metzger wird für ihren Serviceartikel „Essen ohne Gluten & Laktose“ in der Bild am Sonntag vom 16.06.2024 im Bereich **Tages- und Wochenzeitungen** ausgezeichnet. Sie greift den Boom gluten- und laktosefreier Produkte auf. Im Supermarkt bestens platziert, glauben viele Verbraucher\*innen, dass sie sich mit diesen Produkten besonders gesund ernähren. Die Autorin ordnet die wichtigsten Informationen gut verständlich und prägnant im Frage-Antwort-Stil ein. Ein gelungener Beitrag, der Hintergrundinformationen zu den Krankheitsbildern Laktoseintoleranz und Zöliakie liefert und darüber aufgeklärt, dass nur davon betroffene Menschen diese Produkte wirklich brauchen.

In der Kategorie **Publikumszeitschriften** erhalten der Reporter Martin Theis und der Fotograf Florian Weiss den Preis für ihre Reportage „Gurken für die Welt“ im P.M. Magazin vom 09.08.2024. Wachsender Hunger nach Fisch und Meerestieren, Raubbau und Klimawandel bedrohen die Bestände und das Überleben von Millionen Fischerfamilien. In Madagaskar setzt eine Kooperative auf nachhaltige Aquakultur als mögliche Lösung, um Einkommen zu sichern und gleichzeitig die Natur zu schonen. Eine Meereswurst namens Seegurke gilt als Hoffnungsträger. In ihrer vielschichtigen und herausragenden Nachhaltigkeitsrecherche thematisieren die Preisträger Eigenschaften, Zucht und ökologische Aspekte von Meeres-Aquakulturen, berichten über die Bedeutung für die anbauenden Familien, liefern warentkundliche Fakten zur Seegurke und auch kulinarische Aspekte. Eindrückliche Bilder und Grafiken machen den Beitrag zu einem Leseerlebnis.

Im Bereich **Hörfunk/Podcast** zeichnet die Jury Nicole Ficociello für ihren Podcast „Sinkender Alkoholkonsum: Auf dem Weg zur Null-Promille-Gesellschaft“ in Bayern 2 vom 09.12.2024 aus. In ihrem Radiofeature und Podcast geht es um die gesellschaftliche und soziale Bedeutung des Konsums von Alkohol. Wer kennt es nicht, das Feierabendbier, ein Gläschen in Ehren zum Geburtstag, zur Hochzeit oder an Feiertagen? Alkohol ist in unserer Gesellschaft akzeptiert und Alkoholkonsum normal. Wer nicht trinkt, muss sich erklären. Aber da scheint sich etwas zu verändern: Alkoholfreie Biere boomen – und hier und da eröffnen sogar Lokale, in denen es keinen Alkohol gibt. Kurzfristiger Hype oder nachhaltiger Trend? In

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V. (DGE)**

Godesberger Allee 136  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

ihrem lebendigen, sehr alltagsnahen Podcast geht die Autorin dieser Frage nach und macht sich auf die Suche nach Beispielen und neuen Konzepten des Alkoholfrei-Trends.

Autorin Petra Thurn und Regisseurin Frédérique Veith erhalten den Preis in der Rubrik **Filmbeiträge** für ihre Wissenschafts-Dokumentation „42 – die Antwort auf fast alles: Beherrscht uns das Mikrobiom?“ in Arte vom 16.02.2024. Welchen Einfluss das Mikrobiom auf unsere Gesundheit hat, wie Urbanisierung, Hygienevorschriften, veränderte Ernährungs- und Lebensweisen unser Mikrobiom gefährden können, darüber erzählen sie eindrucksvoll in ihrem Film. Sie sprechen mit internationalen Expert\*innen und verdeutlichen in animierten Illustrationen, Archivbildern und Szenen anschaulich die komplexen Zusammenhänge. Der Zuschauende gewinnt einen Eindruck über die immense Vielfalt des Mikrobioms und was es benötigt, um seine positiven Wirkungen u. a. auf Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem zu entfalten. Spannende Fragen, welche Konsequenzen der Verlust mikrobieller Vielfalt haben kann, beispielsweise auf Krankheiten wie Asthma und Depressionen, und welche Ideen die Forschung hat, die mikrobielle Vielfalt für die Zukunft zu bewahren, werden ebenfalls erörtert.

In der Kategorie **Internet/Social Media** werden Janina Otto, Annika Franck und Ingo Knopf für ihre Recherche-Doku „Glukose-Tricks getestet: Die Wahrheit über Blutzuckerspitzen“ auf dem YouTube-Kanal von WDR Quarks vom 06.09.2024 ausgezeichnet. Blutzucker-Optimierung ist im Trend: Ein stabiler Blutzuckerspiegel soll der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Fitness sein. Mit einfachen Tricks ließe sich Diabetes mellitus vorbeugen, die Konzentration steigern, das Gewicht kontrollieren und sogar das Mittagstief überwinden. Das Quarks-Team hat den Hype, den Blutzucker zu optimieren und die vielen Versprechen, die es dazu gibt, näher unter die Lupe genommen. In einem Experiment untersuchten sie, wie sich eine hohe und eine niedrige Zuckermenge täglich über mehrere Wochen auf den Körper auswirken. Ob diese Tricks wirklich funktionieren und was sie tatsächlich bringen, haben die Autor\*innen im Beitrag unterhaltsam und fundiert eingeordnet. Sie erklären, was Blutzuckerspitzen sind, welche Risiken damit verbunden sind und mit welchen einfachen Ernährungstipps sich hohe Blutzuckerspiegel vermeiden lassen.

Weitere Informationen zu den Preisträger\*innen und den prämierten Beiträgen sind unter <https://www.dge.de/presse/journalisten-preis/> zusammengestellt.