

Priopćenje za medije
City of Vienna | International Offices – Zagreb

16. studenog 2023.

Bečka studija: Visoko prerađene namirnice povećavaju rizik od bolesti

Povećana konzumacija ultraprerađenih proizvoda životinjskog porijekla kao i bezalkoholnog pića sa sladilima i šećerima povećavaju rizik od multimorbiditeta.

Studija koju su proveli nutricionisti sa Sveučilišta u Beču u suradnji s Međunarodnom agencijom za istraživanje raka (IARC) potvrdila je kako je povećani unos visoko prerađenih namirnica povezan s povećanim rizikom za multimorbiditet u slučaju oboljenja od raka i kardiometaboličke bolesti. U istraživanju je sudjelovalo 266.666 ispitanika iz sedam europskih zemalja.

Visoko prerađene ili ultraprerađene namirnice industrijski su proizvedeni proizvodi koji sadrže modificirane sastojke hrane kombinirane s raznim dodacima koji se u tom obliku ne mogu pripremiti kod kuće. Znanstvena studija između ostalog ukazuje na vezu između podgrupa visoko prerađenih proizvoda, odnosno ultraprerađenih proizvoda životinjskog porijekla te bezalkoholnih pića sa sladilima ili šećerima i multimorbiditeta. Međutim, podgrupe kao što su visoko prerađene namirnice od žitarica ili alternativni biljni proizvodi ne utječu na povišeni rizik od oboljenja. Znanstvenici su pak uspjeli dokazati da veza između visoko prerađenih namirnica i rizika od multimorbiditeta vrijedi jednako za muškarce i žene te pušače i nepušače u različitim europskim zemljama. U studiji također naglašavaju koliko je važno tematizirati utjecaj visoko prerađenih namirnica na zdravlje te istovremeno osigurati univerzalnu dostupnost svježim i manje prerađenim namirnicama.

Rezultati istraživanja pomoći će u poboljšanju preventivnih strategija za smanjenje rizika od multimorbiditeta kod oboljenja od raka i kardiometaboličkih bolesti i to kroz prehrambene preporuke, mjere zdravstvene politike i intervencije, ističu u studiji. Studija je tako i u skladu s postojećim preporukama da se smanji unos mesnih proizvoda te da se više jede hrana biljnog porijekla. Znanstvenici također naglašavaju kako ne treba u potpunosti izbjegavati unos ultraprerađenih proizvoda, nego ga samo ograničiti. Vrlo je važno kritične namirnice adekvatno označiti.

[Studija](#) je objavljena u renomiranom medicinskom časopisu „The Lancet Regional Health – Europe“.

Slika : Visoko prerađene namirnice povećavaju rizik od oboljenja
© Nik_Unsplash

Kontakt

Sandra Knežević, mag. philol. germ./russ.
Suradnica za odnose s javnošću i medijima
Međunarodni ured Grada Beča u Zagrebu
Miramarska cesta 24 / 9. kat, 10000 Zagreb
E knezevic@viennaoffices.hr
T +385 1 646 26 20
M +385 98 454 787
www.viennaoffices.hr
<https://www.facebook.com/viennaofficeZG>
https://www.instagram.com/viennaoffices_zagreb/