ZUCKER MACHT DUMM

UND ANDERE ERNÄHRUNGSMYTHEN

HONIG HEILT HUSTEN. DIÄTEN HELFEN NICHT. LANGSAM ESSEN MACHT DÜNN. FASTFOOD MACHT KREBS. ROTWEIN ENTSPANNT. KÄSE SCHÜTZT DAS HERZ. JEDER KENNT SOLCHE WEISHEITEN – ABER STIMMEN SIE AUCH?

Stiftung Warentest
test

DR. MARLEEN FINOULST

ZUCKER MACHT DUMM

UND ANDERE ERNÄHRUNGSMYTHEN

Stiftung Warentest

INHALT

9 Einleitung
15 Hilft Joghurt gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
18 Weniger Fett oder weniger Kohlenhydrate – welche Diät ist besser?
21 Hilft Honig bei Hustenbeschwerden?
24 Verkürzt Low Carb die Lebenserwartung?
27 Vermindert Schokolade Herzrhythmusstörungen?
30 Haben Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel gar keinen nützlichen Effekt auf die Gesundheit?
33 Entstehen Depressionen im Darm?
36 Halbieren Walnüsse das Risiko auf Diabetes Typ 2?
39 Beschädigt Alkohol die DNA?
42 Macht Hausstaub dick?
44 Sind Tomaten gut für die Lunge?
47 Taugt Kaffee als Medizin bei Diabetes?
50 Nimmt man durch intermittierendes Fasten ab?
53 Beeinflusst die Ernährung das Einsetzen der Wechseljahre?
56 Ist es Veranlagung, wo wir Fett ansetzen?
59 Sind Multivitaminpräparate Geldverschwendung?
62 Werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Nüssen überschätzt?
64 Vermindert Fast Food die Chance, schwanger zu werden?
67 Ist vegetarische Ernährung genauso gesund wie die Mittelmeerdiät?
70 Nimmt man mit einer vegetarischen Diät schneller ab?
73 Ist Kaffee gut für die Blutgefäße?

76 Lindern Kurkuma, Muschelextrakte und andere Nahrungsergänzungsmittel Arthrosebeschwerden?
79 Sind Trauben und Heidelbeeren gut fürs Gedächtnis?
82 Schützt Knoblauch vor Krebs?
85 Zerstören Früchtetees den Zahnschmelz?
87 Erhöht Junkfood das Krebsrisiko?
90 Hilft langsames Essen beim Abnehmen?
93 Ist Quinoa ein Superfood?
96 Hilft Vitamin D bei Reizdarmbeschwerden?
99 Hilft Kurkuma dem Gedächtnis auf die Sprünge?
102 Müssten Energydrinks für Minderjährige verboten werden?
106 Macht Öl den Rohkostsalat gesünder?
109 Haben Kinder, die Fisch essen, einen höheren IQ?
112 Hilft mediterrane Ernährung genauso gut gegen Sodbrennen wie Medikamente?
115 Senkt Tee das Risiko für ein Glaukom?
117 Verursacht Fast Food psychische Probleme?
120 Trinkt man mehr, wenn die Weingläser größer sind?
123 Steigt das Risiko für Unterernährung, wenn einem viele Zähne fehlen?
126 Hilft schwarzer Tee beim Abnehmen?
129 Schützt Apfelessig vor Krebs?
132 Helfen bereits 40 Gramm Käse pro Tag gegen Herzkrankheiten?
135 Ist Kaffee gut oder schlecht für die Gesundheit?
138 Entspannt Wein einen und erhöht Bier das Selbstvertrauen?
141 Steigert Fleisch das Diabetesrisiko?

144 Führt nächtliches Snacken zu mehr Herzkrankheiten?
147 Kann Vitamin D Diabetes Typ 1 verhindern?
150 Helfen Champignons beim Abnehmen?
153 Ist die Paleo-Diät sinnvoll?
157 Macht Zucker Krebszellen aggressiver?
161 Vergrößert der Verzicht auf Frühstück das Risiko auf Arterienverkalkung?
164 Macht eine Diätpause dann und wann das Abnehmen effektiver?
167 Hilft Vitamin C bei Erkältung?
170 Macht vegetarische Ernährung depressiv?
173 Ist Meersalz voller Plastik?
176 Sind Brot und Nudeln ungesund?
179 Macht Zucker dumm?
182 Sind Kinder mit eigenem Fernseher dicker?
185 Macht Kaffee Appetit auf Süßes?
188 Ist Weißbrot genauso gesund wie Schwarzbrot?
191 Beeinflusst die Farbe des Drinks die Stärke des Katers?
194 Sind verschließbare Verpackungen ein Wundermittel gegen Fettleibigkeit?
197 Machen Light-Getränke dick?
201 Ist vegetarisch essen nicht immer gesund?
204 Lebt man mit Kaffee länger?
207 Beugt Stillen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor?
210 Ist Rosenkohl ein Mittel gegen Diabetes?
213 Hilft Fenchel gegen Wechseljahrbeschwerden?
217 Glossar
219 Register

EINLEITUNG

Praktisch kein Tag vergeht ohne eine Schlagzeile zu neuesten Erkenntnissen aus Studien über die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Gesundheit.

Ernährungsempfehlungen finden sich mittlerweile allerorts: Zeitungen, Zeitschriften, Radio, Fernsehen, Internet und Social Media – auf allen Kanälen werden (angebliche) Erkenntnisse darüber verbreitet, was und wie man essen sollte.

Jeden Tag werden uns neue Versprechen aufgetischt, wie wir durch Ernährung möglichst lange gesund bleiben können. Manchmal lesen wir dann, dass Milch die Knochen stärke, und nur wenig später, dass Milch ungesund sei. An einem Tag behauptet ein selbst ernannter Experte, dass sich Depressionen im Darm entwickelten oder dass man seine Stimmung durch den Verzicht auf Fast Food verbessern könne (als ob es so einfach wäre …). Am nächsten Tag sollen wir Wein trinken, um uns zu entspannen oder Bier, um unser Selbstbewusstsein zu stärken. Aber Alkohol soll ja auch die Entstehung von Krebs begünstigen … Die vielen Berichte darüber, wie man am besten und schnellsten abnimmt, sind noch widersprüchlicher: Die einen empfehlen, sich fettarm zu ernähren, die anderen sagen, man müsse auf Kohlenhydrate verzichten.

Die Fülle widersprüchlicher Meldungen hat dazu geführt, dass wir nicht mehr wissen, was wir essen

sollen. Dieses Buch soll helfen, Ernährungsmythen zu entlarven und zu verstehen, was wirklich dahintersteckt, anstatt ihnen unkritisch Glauben zu schenken.

WOHER KOMMEN ALL DIESE NACHRICHTEN ÜBER LEBENSMITTEL?

Untersuchungen zeigen, dass mehr als die Hälfte aller Gesundheitsinformationen in den Medien falsch sind. Die Ergebnisse neuer Studien werden oft übertrieben dargestellt und daher falsch interpretiert. So wird beispielsweise eine zufällige Beziehung als Ursache-Wirkungs-Beziehung interpretiert. Wenn hochgebildete Menschen zufällig gerne Schokolade essen, titelt eine Zeitschrift: „Schokolade macht schlau" (Titel unseres ersten Buches, erschienen 2018). Übrigens werden die vielen Studien über den Zusammenhang von Schokolade und Gesundheit größtenteils von den Schokoladenherstellern selbst finanziert, die uns glauben machen wollen, dass beispielsweise dunkle Schokolade gut für das Herz ist oder dass Kakao bei Diabetes hilft.

Wer mit wissenschaftlicher Forschung nicht vertraut ist, hat es schwer, solche Heilsversprechen zu durchschauen. Ernährungsmythen basieren oft auf den Erkenntnissen von Forschern, die versuchen, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zu entschlüsseln. Leicht ist das nicht, denn die Zusammenhänge sind oft sehr komplex und eine Vielzahl von Faktoren muss berücksichtigt werden. So können Geschlecht, Alter, Ethnie oder das genetische Profil den

Effekt beeinflussen, den die Ernährung auf die Gesundheit hat. Das macht allgemeine Aussagen über Ernährung schwierig: Was für den einen eine negative Auswirkung hat, macht dem anderen weniger aus.

Auch die Lebensmittel selbst sind komplex. Sie enthalten eine Mischung aus Nährstoffen, von denen einige unter Umständen einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben können (Salz im Brot) und andere einen positiven (Ballaststoffe im Brot). Außerdem bestimmt nicht nur das, was man isst, sondern auch, wie viel man davon isst, den Effekt auf die Gesundheit. Für die Wissenschaft kommt erschwerend hinzu, dass oft erst nach vielen Jahren deutlich wird, welchen Effekt eine Ernährung auf die Gesundheit hat. Ganz abgesehen von der Schwierigkeit, den allgemeinen Lebensstil einer Person bei der Auswertung der Ergebnisse zu berücksichtigen und in ihrer Bedeutung richtig einzuordnen.

Es ist nicht möglich, auf der Grundlage einer einzigen Studie eine zuverlässige Ernährungsempfehlung auszusprechen. Trotzdem wird genau das ständig getan. Das führt zu scheinbaren Widersprüchen. Der schlampige Umgang mit Studienergebnissen ist nicht nur den Medien anzulasten. Oft gehen falsche oder verkehrt dargestellte Informationen auch auf Wissenschaftler oder selbst ernannte Ernährungsexperten zurück, die ihre Ideen ins Rampenlicht rücken wollen. Um Aufmerksamkeit zu erregen, werden Aussagen zugespitzt und Tatsachen verdreht. Das ist kein harmloser Spaß: So werden wir täglich alle aufs Neue verun-

sichert. Nehmen wir zum Beispiel wieder unser Grundnahrungsmittel Brot. Ein extrem beliebtes Lebensmittel, das seit Jahrhunderten auf dem Speiseplan steht. Insbesondere die Misch- und Vollkornsorten wurden nie infrage gestellt. Das ist bei den Jüngeren heute anders. Brot erscheint vielen verdächtig: Es enthält Gluten, macht angeblich dick, müde und schwach … Die negativen Schlagzeilen über unser Grundnahrungsmittel haben weitreichende Folgen. Denn inzwischen sinkt der Brotkonsum, doch Brot ist eine wichtige Quelle für Jod, das dem Bäckersalz zugesetzt wird. Weniger Brot bedeutet ein steigendes Risiko von Jodmangel und damit ein häufiges Auftreten von Schilddrüsenerkrankungen.

Mit diesem Buch möchten wir Ihren kritischen Geist schulen, damit Sie in Zukunft auch besser selbst beurteilen können, welchen Meldungen zu Ernährung und Gesundheit Sie Glauben schenken können und welche Heilsversprechen auf undifferenziert dargestellte oder verzerrte Studienergebnisse zurückzuführen sind.

WER HAT DIESES BUCH VERFASST?

Um den Lesern zu helfen, die vielen Ernährungsmythen in den Medien zu verstehen, hat das belgische Zentrum für Evidenzbasierte Medizin (Centrum voor Evidence-Based Medicine, CEBAM) folgende Website eingerichtet: www.gezondheidenwetenschap.be (Gesundheit und Wissenschaft). Ein Team von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern durchsucht täglich die Medien und analysiert Gesundheits- und Ernährungsmythen. Eine Auswahl davon finden Sie in diesem Buch.

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet. Sie führt mit wissenschaftlichen Methoden vergleichende Tests von Waren und Dienstleistungen durch. In einigen Bereichen, etwa bei Impfungen und Medikamenten, kommen auch Methoden der evidenzbasierten Medizin zum Einsatz.

Sowohl CEBAM als auch die Stiftung Warentest greifen Medienberichte auf, tragen Studien und Fakten zusammen und relativieren mit ihren Untersuchungen übertriebene Hoffnungen ebenso wie überzogene Ängste.

+++ HILFT JOGHURT GEGEN HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN? +++

In einer neuen Studie gingen Forscher der Frage nach, ob Joghurt Menschen mit zu hohem Blutdruck Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet. Die Wissenschaftler sammelten selbst keine Daten, sondern stützten sich auf zwei große Studien: die Nurses' Health Study (NHS) und die Health Professionals Follow-Up Study (HPFS).

55 898 Frauen aus der NHS und 18 232 Männer aus der HPFS hatten einen zu hohen Blutdruck. Anhand eines Vergleichs des Joghurtkonsums dieser Teilnehmer mit ihren medizinischen Daten untersuchten die Wissenschaftler, ob ein Zusammenhang zwischen beidem besteht. Unter Berücksichtigung zahlreicher Störfaktoren stellte sich nach statistischer Datenanalyse heraus, dass Joghurt tatsächlich vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall schützt. Frauen, die mindestens zweimal

pro Woche Joghurt aßen, erlitten zu 17 Prozent seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, verglichen mit Frauen, die selten Joghurt aßen (weniger als einmal im Monat). Bei den Männern waren dies 21 Prozent. Und die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung verringere sich noch mehr, wenn der regelmäßige Joghurtkonsum zusätzlich mit einer gesunden Ernährung aus viel Gemüse, Obst und Vollkorn (DASH-Diät) kombiniert werde.

Bei Studien wie diesen ist es schwierig herauszufinden, ob der festgestellte Zusammenhang auch tatsächlich ein ursächlicher ist. Es ist gut möglich, dass die Teilnehmer, die häufiger Joghurt aßen, im Allgemeinen einen gesünderen Lebensstil führten als die Teilnehmer, die wenig Joghurt aßen. Nicht der Joghurt, sondern der gesündere Lebensstil verringert dann die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Indem man in der statistischen Analyse Störfaktoren wie Gewicht und körperliche Aktivität berücksichtigt, kann man das Risiko falscher Schlussfolgerungen senken. Das ist hier für eine Menge von Störfaktoren der Fall gewesen, wodurch sich die Chance erhöht, dass Joghurt an sich tatsächlich einen Unterschied macht.

STUDIE IM CHECK
Buendia J.R., Li Y., Hu F.B., Cabral H.J., Bradlee M.L., Quatromoni P.A. … & Moore L.L. (2018). Regular Yogurt Intake and Risk of Cardiovascular Disease Among Hypertensive Adults. American Journal of Hypertension.

Durch die Koppelung des Joghurtkonsums an die Ernährungsgewohnheiten sahen die Forscher, dass es auch einen positiven Effekt bei den Teilnehmern gab, die sehr wohl regelmäßig Joghurt aßen, ansonsten aber

nicht so gute Ernährungsgewohnheiten hatten. Auch das weist darauf hin, dass Joghurt tatsächlich einen soliden Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten kann. Es braucht jedoch weitere Untersuchungen über die Art und Bedeutung dieses Effekts. Wenig wahrscheinlich erscheint, dass zwei Joghurts pro Woche tatsächlich einen Unterschied machen können.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Kombination von Joghurt und einer gesunden Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkorn einen größeren Effekt hatte. Ob man sich dabei am besten für Joghurt mit 0,1, 1,5 oder 3,5 Prozent Fett entscheidet, wurde nicht untersucht und ist daher nicht klar.

ERGEBNIS DES STUDIENCHECKS

Diese Studie fand einen Zusammenhang zwischen Joghurtkonsum und einem niedrigeren Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bei Menschen mit hohem Blutdruck. Die Forscher konnten jedoch nicht nachweisen, ob es sich bei diesem Befund um einen schieren Zufall handelt oder ob es einen ursächlichen Zusammenhang gibt.

+++ WENIGER FETT ODER WENIGER KOHLENHYDRATE – WELCHE DIÄT IST BESSER? +++

Forscher der Stanford University in den Vereinigten Staaten führten mit 609 fettleibigen Amerikanern (Body-Mass-Index zwischen 28 und 40) eine einjährige Studie durch. Sie wollten herausfinden, welche Diät am besten funktioniert: eine fettarme oder eine mit wenig Kohlenhydraten.

Die Teilnehmer wurden willkürlich in eine der beiden Diätgruppen eingeteilt und besuchten ein Jahr lang 22 Gruppensitzungen bei einer Ernährungsberaterin, die sie stets auch zum Durchhalten motivierte. Die Diäten waren von Diätassistenten zusammengestellt worden: Die fettarme Diät stieg mit 20 Gramm Fett pro Tag ein und für die zuckerarme Diät galten acht Wochen lang 20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Danach durften die Teilnehmer den Fett- und Zuckergehalt selbstständig bis zu der niedrigsten Menge erhöhen, die sie für

sich akzeptieren konnten. Neben diesen Einschränkungen gab es Ermutigungen für alle, viel Obst und Gemüse und möglichst wenig Fertiggerichte zu essen.

Nach drei, sechs und zwölf Monaten wurden die Teilnehmer gewogen. Außerdem füllten sie Fragebögen über ihre Erfahrungen mit der Diät und andere Lebensgewohnheiten aus. Nach einem Jahr hatten die Teilnehmer aus beiden Gruppen im Durchschnitt ungefähr gleich viel an Gewicht verloren, nämlich 5,3 und 6 Kilogramm, was keinen signifikanten Unterschied darstellt. Aus den Umfragen ging hervor, dass beide Gruppen durchschnittlich 500 bis 600 Kalorien pro Tag weniger zu sich genommen hatten, obwohl es dazu keine Anweisungen gegeben hatte. Beide Diäten hatten sowohl Befürworter als auch Gegner.

STUDIE IM CHECK
Gardner C.D., Trepanowski J.F., Del Gobbo L.C. u.a. Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion the DIETFITS Randomized Clinical Trial. Journal of the American Medical Association. Online veröffentlicht am 21. Februar 2018.

Die Forscher schlussfolgern, dass es für das Gewicht keinen Unterschied macht, ob man fettarm oder wenig Kohlenhydrate isst. In beiden Fällen nimmt man weniger Kalorien pro Tag zu sich und das führt zum Abnehmen.

Diese Studie ist gut aufgestellt und hat verschiedene Einflussfaktoren berücksichtigt, unter anderem auch körperliche Bewegung. Die Studie zeigt, dass es nichts ausmacht, ob man sich für fettarme Kost oder für wenig Kohlenhydrate entscheidet, aber sie unterstreicht auch, dass man gesund essen soll und Fertig-

gerichte am besten ganz beiseitelässt. Es sind also weder die Fette noch die Kohlenhydrate, die eine Auswirkung auf den Gewichtsverlust haben, sondern die Tatsache, dass man in beiden Fällen etwa 500 Kalorien täglich weniger zu sich nimmt.

Ein kleiner Unterschied fand sich bei den Blutwerten: Wer ein Jahr lang wenig Kohlenhydrate isst, erhöht das gute Cholesterin (HDL) und wer ein Jahr lang weniger Fette zu sich nimmt, vermindert das schlechte Cholesterin (LDL) – zwei günstige Entwicklungen.

ERGEBNIS DES STUDIENCHECKS

Fettarm oder weniger Kohlenhydrate essen? Dieser gut durchgeführten Studie zufolge ist das egal. In beiden Fällen nimmt man weniger Kalorien pro Tag zu sich, was den Erfolg beider Diätformen erklärt. Man nimmt gleich viel ab und beide sind genauso schwer oder leicht durchzuhalten. Entscheiden Sie sich also für die Diät, bei der Sie sich am besten fühlen. Essen Sie in beiden Fällen ausreichend Obst und Gemüse und meiden Sie Fertigprodukte.

+++ HILFT HONIG BEI HUSTENBESCHWERDEN? +++

Das National Institute for Health and Care Excellence (NICE) und Public Health England (PHE) sind britische Organisationen, die Leitlinien auf Grundlage des verfügbaren wissenschaftlichen Beweises entwickeln. So wurde eine neue Leitlinie mit Empfehlungen für die Behandlung akuter Hustenbeschwerden entworfen.

Diese Empfehlungen raten vom Einsatz von Antibiotika ab. Für gewöhnlich helfen Antibiotika weder Personen mit akutem Husten noch bei Bronchitis noch wenn der Husten bereits einige Wochen anhält. Studien haben gezeigt, dass Antibiotika nicht gegen Viren helfen, die Hauptursache für Atemwegsinfektionen. Bei bakteriell verursachten Infektionen muss der behandelnde Arzt entscheiden, ob Antibiotika angebracht sind, wie beispielsweise bei einer Lungenentzündung.

STUDIE IM CHECK
National Institute for Health and Care Excellence. Acute cough (including acute bronchitis): antimicrobial prescribing. August 2018.

Daneben fanden die Forscher drei Studien, in denen Kinder, die nicht erhitzten Honig bekamen, weniger oft und heftig husteten als Kinder, die keinen Honig bekamen. Die Beweiskraft war niedrig bis mäßig, reichte jedoch aus, um die Verabreichung von Honig bei Kindern, die älter als ein Jahr waren, vorzuschlagen. Die Wissenschaftler warnten jedoch auch davor, dass es sich bei Honig ja um einen Zucker handele und sich damit das Risiko auf Zahnschäden erhöhe.

Zur Erleichterung der Beschwerden können auch pflanzenbasierte Säfte oder bei Kindern über 12 Jahren Hustenstiller wie Dextromethorphan verwendet werden. Alle Mittel, darunter auch der Honig, können jedoch niemals die zugrunde liegende Infektion heilen.

Diese britischen Leitlinien können auch mit der S3-Leitlinie der DEGAM (Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin) zur Behandlung von Hustenbeschwerden verglichen werden, die Entscheidungshilfen für die Diagnostik anbietet und Ratschläge für eine Therapie gibt. Unsere körpereigenen Abwehrkräfte werden die meisten Infektionen selbst besiegen. Wissenschaftliche Forschung hat ergeben, dass der Arzt nichts tun kann, um diesen Genesungsprozess zu beschleunigen.

Zu häufiger Einsatz von Antibiotika macht Bakterien „resistent", was eine wirksame Behandlung deutlich erschwert. Einige tödliche Infektionskrankheiten

sind bereits gegen verschiedene Antibiotika resistent und vielleicht wird es bald nicht mehr möglich sein, neue wirksame Antibiotika zu entwickeln. Die beste Methode zur Bekämpfung dieses Problems liegt darin, nur dann Antibiotika zu verschreiben, wenn sie tatsächlich gebraucht werden.

Es gibt kaum wissenschaftliche Belege dafür, dass Hustenmittel Beschwerden lindern oder verkürzen, aber manche Menschen nehmen ihre Einnahme als willkommene Unterstützung wahr. Ein einfacher, lindernder Hustensirup lässt sich leicht selbst herstellen, indem man 2 Deziliter (= 200 Milliliter) Honig mit 1 Deziliter (= 100 Milliliter) Zitronensaft mischt.

ERGEBNIS DES STUDIENCHECKS

Mit Husten befreit unser Körper die Atemwege von Krankheitserregern, es ist ein wichtiger Mechanismus, um die Atemwege gesund zu halten. Honig dient, ebenso wie Medikamente, vor allem dazu, den Husten zu lindern. Er kann die Infektion weder verkürzen noch die Beschwerden völlig zum Abklingen bringen.

+++ VERKÜRZT LOW CARB DIE LEBENSERWARTUNG? +++

Wissenschaftler aus den Vereinigten Staaten begleiteten 15 428 Erwachsene über einen Zeitraum von 25 Jahren in der sogenannten ARIC-Studie (Atherosclerosis Risk in Communities). Eine der Zielsetzungen dieser Studie war es, den Zusammenhang zwischen der Menge an Kohlenhydraten, die der Mensch zu sich nimmt, und der Sterblichkeitsrate zu überprüfen. Nach den besagten 25 Jahren waren 6283 Teilnehmer verstorben. Vor allem bei Teilnehmern, die wenig Kohlenhydrate aßen (< 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs), war die Sterblichkeitsrate höher. Auf Grundlage der statistischen Analyse schätzten die Forscher, dass sie im Durchschnitt 4 Jahre kürzer lebten als Menschen mit einer durchschnittlichen Zufuhr von

STUDIE IM CHECK
Seidelmann S.B., Claggett B., Cheng S., Henglin M., Shah A., Steffen L.M. ... & Solomon S.D. (2018). Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. The Lancet Public Health.