

PRESSEMELDUNG

„Hochverarbeitete“ Lebensmittel im Faktencheck - Verarbeitung ist kein Gesundheitsrisiko

(Wien, 20.11.2025) Die neuen Studien des Fachjournals „The Lancet“ zu hochverarbeiteten Lebensmitteln (Ultra Processed Food - UPT) stehen in der Kritik. Sie stufen verarbeitete Lebensmittel als Risiko für die Gesundheit ein und schlagen weltweite Maßnahmen und Verbote vor. „Die Verarbeitung von Lebensmitteln ist ein zentraler Bestandteil unserer Ernährung und kein Gesundheitsrisiko. Sie macht Lebensmittel genießbar, sicher und haltbar - und ermöglicht die Versorgung im modernen Alltag“, erklärt Mag. Katharina Koßdorff, Geschäftsführerin im Fachverband der Lebensmittelindustrie.

Was bedeutet „hochverarbeitet“?

Eine einheitliche Definition gibt es weder in der EU noch weltweit. Die EU-Rechtslage unterscheidet lediglich zwischen „verarbeitet“ und „nicht verarbeitet“. Klassifikationen wie NOVA stufen Lebensmittel nach dem Grad der Verarbeitung ein - oft mit widersprüchlichen Ergebnissen. So gilt vorgeschnittenes Vollkornbrot als „hochverarbeitet“, nicht aber Brot im Ganzen. Diese Einstufungen sind wissenschaftlich umstritten und für Konsumentinnen und Konsumenten wenig aussagekräftig.

Warum Verarbeitung notwendig ist

Viele Lebensmittel sind in rohem Zustand ungenießbar (z. B. unverarbeitetes Geflügelfleisch) oder sogar gesundheitsschädlich (z. B. rohe Kartoffel). Erst durch Be- und Verarbeitung - etwa Mahlen, Erhitzen oder Fermentieren - werden sie sicher und bekömmlich. Rohes Getreide ist ungenießbar. Erst muss es zu Mehl gemahlen und dieses zu Brot gebacken werden. Zudem verlängert Verarbeitung die Haltbarkeit und ermöglicht eine breite Produktpalette. Ohne industrielle Verarbeitung wäre die Versorgung der Bevölkerung nicht möglich.

Lancet-Studien zu hochverarbeiteten Lebensmitteln sind fachlich fragwürdig

Die Studien erkennen zutreffend, dass Übergewicht und Adipositas weltweit zunehmen. Sie stellen jedoch „hochverarbeitete Lebensmittel“ als Hauptursache ernährungsbedingter Erkrankungen dar. Das ist fachlich fragwürdig. Denn die im Lancet-Beitrag dafür verwendete NOVA-Klassifikation ist wissenschaftlich hoch umstritten, da sie zum Beispiel Energiedichte, Nährwertzusammensetzung, Portionsgrößen oder auch die Textur eines Lebensmittels nicht berücksichtigt. Viele Lebensmittel, die in Österreich als Teil einer ausgewogenen Ernährung gelten, fallen dadurch völlig undifferenziert in die Kategorie "hochverarbeitet". Daher lehnen viele Behörden in Europa, etwa in [Frankreich](#), in den [nordischen Ländern](#) und in [Großbritannien](#), es ab, ihre Gesundheitspolitik mit dem Konzept der „ultra-verarbeiteten Lebensmittel“ zu verknüpfen. Auch ist es allgemein anerkannt, dass Übergewicht und Adipositas durch eine Vielzahl von Faktoren bedingt sind. Sie umfassen neben einer unausgewogenen Ernährung auch Bewegungsmangel, genetische Faktoren und einen insgesamt ungesunden Lebensstil. Darüber hinaus werden die bisherigen Fortschritte der Lebensmittelhersteller - wie Rezepturanpassungen durch Kalorienreduktion - sowie die Entwicklung neuer, pflanzenbasierter Produkte in den Studien nicht berücksichtigt.

Verarbeitete Lebensmittel sind Teil einer ausgewogenen Ernährung

Ob unverarbeitet oder verarbeitet: Entscheidend für die Gesundheit sind Vielfalt und ausgewogene Mengen. Auch verarbeitete Produkte wie Brot, Milch oder pflanzenbasierte Alternativen (z. B. Soja- oder Haferdrinks) leisten einen wichtigen Beitrag zur Ernährung. Moderne Verfahren helfen, Nährstoffe zu erhalten oder sogar verfügbarer zu machen (z. B. vermehrte Freisetzung von Lycopin durch das Erhitzen von Tomaten). Manche Produkte werden zusätzlich mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert (z. B. jodiertes Speisesalz).

Ernährung muss persönliche Entscheidung bleiben

„Die Verarbeitung von Lebensmitteln ist kein Indikator für deren Gesundheitswert. Eine ausgewogene Ernährung basiert auf Vielfalt - nicht auf pauschalen Klassifikationen. Eine bessere Ernährung erreichen wir nicht, indem wir Lebensmittel dämonisieren. Vielmehr brauchen wir endlich mehr Ernährungsbildung, damit die Menschen nach ihren individuellen Bedürfnissen optimal entscheiden können“, so Koßdorff abschließend.

Weitere Informationen: <https://www.oesterreich-isst-informiert.at/herstellung/hochverarbeitete-lebensmittel-im-faktencheck/>

Stellenwert der Lebensmittelindustrie in Österreich

Die Nahrungs- und Genussmittelindustrie (Lebensmittelindustrie) zählt mit ihren 27.500 direkt Beschäftigten zu den Schlüsselbranchen in Österreichs Wirtschaft. Sie garantiert verlässlich die tägliche Versorgung von Millionen Menschen mit sicheren, qualitativen und leistbaren Produkten. Die rund 200 Unternehmen erwirtschaften jährlich ein Produktionsvolumen von rund 12 Mrd. Euro. Rund 10 Mrd. Euro davon werden im Export in über 180 Länder abgesetzt. Der Fachverband unterstützt seine Mitglieder durch Information, Beratung und internationale Vernetzung.

Rückfragehinweise:

Mag. Katharina Koßdorff

Geschäftsführerin im Fachverband der Lebensmittelindustrie

T: +43 1 712 21 21 - 14

E: k.koessdorff@dielebensmittel.at

DI Oskar Wawschinek MAS MBA

Food Business Consult

Pressesprecher für den Fachverband der Lebensmittelindustrie

M: +43 664 545 63 50

E: office@foodbusiness.at