

25.03.2026 – 08:51 Uhr

Experte warnt: Hochverarbeitete Lebensmittel gefährden die Fruchtbarkeit

Wien (ots) -

Erstmalig konnte Studie einen Einfluss von hochverarbeiteten Lebensmitteln bei Männern und Frauen auf Fruchtbarkeit und ungeborene Kinder nachweisen

In der westlichen Welt besteht bereits die Hälfte unserer Ernährung aus sogenannten hochverarbeiteten Lebensmitteln. Darunter verstehen wir Nährstoffe aus der Massenproduktion, welche reich an zugesetzten Zuckern, Salzen und gesättigten Fettsäuren und gleichzeitig arm an Ballaststoffen sind, also beispielsweise Softdrinks, Fertiggerichte, Chips und Süßigkeiten. Mehrere Studien konnten bereits Ernährungsgewohnheiten mit einer erniedrigten Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern in Verbindung bringen; die gestern erschienene Studie untersuchte jedoch erstmals sowohl die mütterliche als auch die väterliche Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln hinsichtlich deren Einfluss auf die Fruchtbarkeit und folglich auch auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes.

„Die Studie an über 1000 Männern und Frauen konnte zeigen, dass vor allem die männliche Fruchtbarkeit unter einer erhöhten Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln leidet“, erklärt Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, Kinderwunschexperte und Leiter des Wunschbaby Instituts Feichtinger in Wien.

Die Studie konnte interessante Unterschiede in den Ernährungsgewohnheiten von Männern und Frauen sowie deren Fruchtbarkeit feststellen: „Während sich die männliche Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln auf eine längere Dauer bis zur Erfüllung des Kinderwunsches ausgewirkt hat, konnte bei Frauen mit einer erhöhten Aufnahme ein verlangsamtes Wachstum des ungeborenen Kindes in den ersten sieben Schwangerschaftswochen festgestellt werden. Dies deutet darauf hin, dass sich hochverarbeitete Lebensmittel beim Mann direkt auf die Samenqualität auswirken, während sie bei der Frau eher die Entwicklung ihres ungeborenen Babys beeinflussen“, so Feichtinger weiter.

„Während die soeben publizierte Studie die weitere kindliche Entwicklung nicht untersuchte, konnten andere Studien ein langsames Wachstum zu Beginn der Schwangerschaft mit Schwangerschaftskomplikationen wie Frühgeburten und einer negativen Auswirkung auf die kindliche Langzeitgesundheit zeigen. Sowohl im Sinne der eigenen Gesundheit sowie der Fruchtbarkeit als auch zum Wohle des ungeborenen oder zukünftigen Kindes sollten Männer wie Frauen möglichst auf hochverarbeitete Lebensmittel verzichten“, so Feichtinger abschließend.

Lin, C. H. X., Gaillard, R., Mulders, A., Jaddoe, V. W. V., & Schipper, M. C. (2026). Periconceptional ultra-processed food consumption in women and men, fertility, and early embryonic development. *Hum Reprod.*

<https://doi.org/10.1093/humrep/deag023>

Pressekontakt:

Eckers Kommunikation

Mag. Julia Ecker

Telefon: +4369911955061

E-Mail: j.ecker@juliaecker.at

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100103488/100939157> abgerufen werden.