
Er et usunt kosthold mindre skadelig enn antatt?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

PETTER MORTEN PETTERSEN

Tidsskriftet

I en ny britisk observasjonsstudie fant man ingen sikker sammenheng mellom inntak av usunne matvarer og kardiovaskulær sykdom.



Det britiske mattilsynet har utviklet en modell for matvarers sunnhetsprofil. En gruppe britiske forskere ønsket å kartlegge om matvarer merket med «mindre sunn» (less healthy) ga økt risiko for kardiovaskulær sykdom. De koblet sammen data om kostholdet til over 25 000 briter i perioden 1993–97 og sykehuskontakter og død som følge av kardiovaskulær sykdom frem til 2015. Etter justering for konfunderende faktorer var det ingen signifikant sammenheng mellom inntak av usunne matvarer og kardiovaskulær sykdom ($p = 0,84$) eller død som følge av slike sykdommer ($p = 0,90$), men det var en signifikant sammenheng mellom inntak av usunne matvarer og dødelighet uavhengig av årsak ($p = 0,006$) (1).

– Fraværet av en tydelig sammenheng mellom kosthold og kardiovaskulær sykdom og død i denne studien er påfallende, sier Dag S. Thelle, som er professor emeritus ved Avdeling for biostatistikk, Universitetet i Oslo. – Studien er vel gjennomført, og analysene er adekvate og tar høyde for konfunderende faktorer så langt det er mulig. Likevel rammes den av de vanlige problemene ved observasjonsstudier om kosthold og helseeffekter.

Forskerne bak studien påpeker at kartleggingen av kostholdet ikke skiller mellom ulike typer fett og oljer og presiserer at funnene ikke gjør det nødvendig å endre gjeldende kostholdsråd. Thelle minner om at tidligere analyser fra det samme datamaterialet viste positive helseeffekter av middelhavskost, frukt og grønnsaker, i tråd med hva vi vet fra tidligere.

LITTERATUR

1. Mytton OT, Forouhi NG, Scarborough P et al. Association between intake of less-healthy foods defined by the United Kingdom's nutrient profile model and cardiovascular disease: A population-based cohort study. PLoS Med 2018; 15: e1002484. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 19. mars 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0055

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. juli 2026.