

---

# Nordiske kostholdsråd bør defineres bedre

---

## KOMMENTAR

TETYANA KALCHENKO

tetk2003@yahoo.no

Tetyana Kalchenko er overlege.

Forfatteren har oppgitt følgende interessekonflikter: Medforfatter av boken Plantebasert kosthold fra Frisk forlag, 2019, og er med i foreningen Lege- og ernæringsforeningen Mat for helsen.

---

Begrepet ultraprosessert mat defineres som: "... ready-to-eat/heat formulations whose manufacture involves several stages and various processing techniques and ingredients, mostly of exclusive industrial use..." i bakgrunnsdokumentet om ultraprosesert mat, i de nordiske kostrådene (Nordic Nutrition Recommendations; NNR 2023, 1).

Jeg tror ikke at denne definisjonen er enkel å forstå for folk flest.

Jeg ville valgt følgende formuleringer i stedet: Spis så lite bearbeidet kjøtt (for eksempel pølser) som mulig. Begrens inntaket av sukkerholdig brus, energidrikker, friturestekte potetprodukter og potetprodukter med mye fett og salt, godteri og søtsaker. Velg fullkornsbrød fremfor fint brød, og velg amming fremfor morsmelkerstatning.

Kategorien ultraprosessert mat (kategori 4 i NOVA-klassifikasjonen) inneholder dessuten mange ulike matvarer av ulik sunnhetsgrad (2). Her nevnes ikke bare pølser og annet bearbeidet kjøtt, som fra før av er anerkjent som kreftfremkallende. Fullkornsbrød tilsatt ett eneste e-stoff (e300 som er vitamin C) som fungerer som melbehandlingsmiddel, havner automatisk i kategori 4.

Er et slikt industribakt brød like usunt som pølser? Eller like usunt som industribakt brød av fint mel som er tilsatt herdet fett og fem ulike tilsetningsstoffer? Til og med forfatterne av NOVA-klassifiseringen er enige i at det kan være vanskelig å forstå om en matvare er ultraprosessert eller ikke (2, s. 9 - 10). Derfor er NOVA-klassifikasjonen blitt kritisert og omdiskutert, blant annet av Nofima-forskere (3).

---

## REFERENCES

1. Helsedirektoratet.no. Høringer. NNR2022 Ultra-processed foods Public Consultation. [https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendations-2022-nnr2022/NNR2022%20Ultra-processed%20foods%20Public%20Consultation.pdf/\\_/attachment/inline/bfe05751-9378-4d2a-a8ea-3c974ad98903:c9d03423c9f9d273cf206b5917613792bbb50f67/NNR2022%20Ultra-processed%20foods%20Public%20Consultation.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendations-2022-nnr2022/NNR2022%20Ultra-processed%20foods%20Public%20Consultation.pdf/_/attachment/inline/bfe05751-9378-4d2a-a8ea-3c974ad98903:c9d03423c9f9d273cf206b5917613792bbb50f67/NNR2022%20Ultra-processed%20foods%20Public%20Consultation.pdf) Lest 30.6.2023.
2. Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M et al. 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO. <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf> Lest 30.6.2023.
3. Varela-Tomasco P, Knutsen SH, Skipnes D et al. Hva vet vi om ultraprosessert mat? <https://forskersonen.no/mat-og-helse-meninger-overvekt/hva-vet-vi-om-ultraprosessert-mat/1975712> Lest 30.6.2023.

---

Publisert: 4. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0536

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.