
Ja, hva kreves egentlig av kunnskap før man gir kostholdsråd?

KOMMENTAR

ELLING BERE

elling.ber@uia.no

Elling Bere er professor i folkehelsevitenskap ved Universitetet i Agder. Forfatteren oppgir følgende interessekonflikter: Elling Bere er odelsgutt og har bidratt til bakgrunnskapittelet om ultraprosessert mat i de nordiske ernæringsanbefalingene.

SIMON N DANKEL

Forfatteren har ikke oppgitt noen interessekonflikter.

Det kom ikke noe råd mot ultraprosessert mat i de nylig lanserte nordiske ernæringsanbefalingene (NNR). Dette står i kontrast til informasjonen som gis i bakgrunnsdokumentasjonen til anbefalingene, noe som har skapt debatt.

Hjelmesæth, Torheim & Arnesen er likevel undrende til at mange nå mener at det bør gis råd mot ultraprosessert mat, og beskriver noe av den grundige prosessen som ligger bak de nordiske ernæringsanbefalingene i sitt debattinnlegg 29 juni 2023 [\(1\)](#).

De skriver at komiteens hovedbegrunnelsen for å avstå fra anbefalinger om ultraprosessert mat var svakhetene i NOVA-klassifiseringen. Dette synes vi er rart. Ikke fordi dette systemet er fri for svakheter, det er det ikke. Men fordi det da hadde det vært unødvendig å spørre noen om å oppsummere denne kunnskapen.

Vi tror heller det er fordi komiteen ikke tror på konseptet med ultraprosessert mat. I de nordiske ernæringsanbefalingene gir de tydelig uttrykk for at det allerede gis råd som dekker dette – nemlig råd om sukker, salt og mettet fett. Vi vet det altså allerede! Samtidig skriver komiteen også at flere matvarer vi alt vet er sunne, kategoriseres som ultraprosesserte. Slik kan det da ikke være! De nekter å tro på det.

Hjelmesæth, Torheim & Arnesen later i sin tekst videre som at det kun er observasjonsstudier som ligger til grunn. Det er det ikke. Den randomiserte kontrollerte studien til Kevin Hall, publisert i tidsskriftet *Cell Metabolism* i 2019 (2), viser elegant at ultraprosessert mat fører til at folk spiser mer og går opp i vekt – selv om innholdet av sukker, salt og fett er det samme.

Vektutvikling er området med sterkest evidens for betydningen av ultraprosessert mat, men ultraprosessert mat er i tillegg relatert til alle de store livsstilssykdommene, samt for tidlig død, står det i bakgrunnsdokumentasjonen til de nordiske ernæringsanbefalingene (3).

Vi kan sammenligne dette med et annet råd. Hovedargumentet for å gi et bastant råd om å begrense inntaket av rødt kjøtt er økt risiko for tarmkreft. Her finnes det en kvalifisert systematisk kunnskapsoppsummering som sier det er en sannsynlig årsakssammenheng (4), noe som i henhold til systematikken i de nordiske ernæringsanbefalingene tilsier «sterk» evidens (1).

Men om en ser nærmere etter, virker dette veldig tynt. De nordiske ernæringsanbefalingene refererer til analyser fra World Cancer Research Fund sin tredje ekspertrapport i 2018 (4). Det er åtte studier med i denne analysen, kun én av dem har et statistisk signifikant funn. To av studiene peker i den andre retningen.

Vi kan ikke skjønne at dette skal være «sterk» evidens, når rådet verken støttes opp av randomiserte kontrollerte studier eller tydelige mekanismer i bakgrunnskapittelet om kjøtt (5). World Cancer Research Fund nedgraderte også årsakssammenhengen fra «overbevisende» i sin andre ekspertrapport som kom i 2007 til «sannsynlig» i rapporten fra 2018.

Hvorfor komiteen på bakgrunn av dette ga råd om enda mindre inntak av rødt kjøtt skjønner vi ikke. Vi har etterspurt hvordan komiteen landet på akkurat maks 350 g/uke, men har ikke fått noe tydelig svar.

Å ikke engang «kvalitativt» antyde at det er bra å lage litt mat av råvarer selv, men samtidig gi et strengt «kvantitativt» råd om å spise så lite rødt kjøtt som mulig, er det vanskelig å forstå logikken i. Det virker som om evidensgrunnet behandles ulikt. Vi stiller oss bak Hjelmesæth, Torheim & Arnesen sitt meget betimelige spørsmål: Hva kreves egentlig av kunnskap før man gir kostholdsrad?

REFERENCES

1. Hjelmesæth J, Torheim LE, Arnesen EK. Hva kreves av kunnskap før man gir kostholdsrad? *Tidsskr Nor Legeforen* 2023; 143. doi: 10.4045/tidsskr.23.0451. [PubMed][CrossRef]
2. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab* 2019; 30: 67–77.e3. [PubMed][CrossRef]
3. Juul F, Bere E. Ultra-processed foods. In *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. Nordic Council of Ministers, 2023.

4. WCRF/AICR. Meat, fish, and dairy products and the risk of cancer. London: World Cancer Research Fund International, 2018.

5. Meinilä J, Virtanen JK. Meat and meat products. In Nordic Nutrition Recommendations 2023. Nordic Council of Ministers, 2023.

Publisert: 25. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0586

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.