
Er ultraprosessert mat assosiert med livsstilssykdommer?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

AMANDA HYLLAND SPJELDNÆS

Universitetet i Oslo

Ultraprosessert kjøtt og søtet drikke er assosiert med økt risiko for kreft, hjertesykdom og diabetes, mens ultraproseserte korn- og plantebaserte varer er assosiert med lavere risiko.



Illustrasjonsfoto: Supersmario/iStock

Ultraprosessert mat er industriprodusert mat som er tilsatt en rekke ingredienser slik at produktet ligner lite på den opprinnelige råvaren. En ny studie vurderte sammenhengen mellom inntak av ulike typer ultraprosessert

mat og utviklingen av minst to sykdommer i kategoriene kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes (1). Nesten 270 000 deltakere fra syv europeiske land, inkludert Sverige og Danmark, registrerte hva slags mat og drikke de hadde konsumert det siste året. Deretter ble deltakerne fulgt i rundt elleve år for å se om de utviklet slike livsstilssykdommer.

Studien viser en signifikant sammenheng mellom inntak av ultraprosessert mat og samtidig forekomst av kreft og kardiometabolsk sykdom. Inntak av ultraprosessert mat var assosiert med 9 % økt risiko for multimorbiditet, 1 % økt risiko for kreft, 5 % økt risiko for hjerte- og karsykdommer og 7 % økt risiko for type 2-diabetes. Animalsk baserte produkter, søtede drikkevarer, sauser og pålegg var assosiert med økt risiko for multimorbiditet, mens ultraprosessert brød, kornblandinger og plantebaserte produkter var assosiert med 3 % lavere risiko. Konfidensintervallene viser at det var usikkerhet ved enkelte av disse funnene.

– Denne studien bekrefter andre studier som viser at høyt inntak av ultraprosesserte matvarer øker risikoen for kroniske livstilsrelaterte sykdommer, sier Rune Blomhoff, som er professor i ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo og leder for komiteen som har utarbeidet nye nordiske kostholdsråd.

– Slike studier har blitt brukt som begrunnelse for at man bør anbefale et lavere inntak av alle ultraprosesserte matvarer. Men fordi ultraprosesserte matvarer er en stor og heterogen andel av kostholdet, har disse forskerne analysert ulike kategorier ultraprosesserte matvarer, der de fant at noen matvarer er assosiert med økt risiko, mens andre ikke er det. Dette er i tråd med de nye nordiske kostholdsrådene som anbefaler at inntaket av prosessert kjøtt bør være så lavt som mulig, og at inntaket av sukkersøtet drikke bør være begrenset, sier Blomhoff.

REFERENCES

1. Cordova R, Viallon V, Fontvieille E et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *Lancet Reg Health Eur* 2023; 35: 100771. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 23. april 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0118
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. juni 2026.