

---

# Heterosykliske aminer i stekt kjøtt

---

ARTIKKEL

VIKSE R

REISTAD R

STEFFENSEN I-L

PAULSEN JE

NYHOLM SH

ALEXANDER J

---

---

## Sammendrag

Siden begynnelsen av dette århundret har man i den vestlige verden sett en økning i insidensen av aldersjustert kreftpå ca. 1% årlig, og kreft er nå en av de viktigste dødsårsakene. Kostholdet er foreslått å være ansvarlig for 30-70% av krefttilfellene. Blant mistenkte kostfaktorer er de prosessfremkalte heterosykliske aminer som dannes i små mengder nårmat varmebehandles ved temperaturer over 150 °C. Analyser har påvist fra under 1 ng/g i stekt kjøtt eller fisk tilover 300 ng/g i grillet kylling. Steketemperaturen og steketiden har størst betydning for konsentrasjonen avheterosykliske aminer i kjøtt og fisk. 20 ulike heterosykliske aminer er identifisert fra stekt eller grillet kjøtt ogfisk. 2-amino-1-metyl-6-fenylimidazo[4,5-*b*]pyridin (PhIP), det heterosykliske aminet som dannes i størstmengde, er spesielt interessant fordi det gir kreft i tykktarm, prostata og bryst hos rotter, de samme kreftformer somer assosiert med et vestlig kosthold. Epidemiologiske studier viser en sammenheng mellom inntak av rødt kjøtt ogtykktarms-, bryst- og prostatakreft. Vi vil på bakgrunn av stoffenes virkninger anbefale redusert inntak, og vi kommermed praktiske råd for hvordan dette kan gjøres.

---

Publisert: 10. januar 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juli 2026.