
Hva kreves av kunnskap før man gir kostholdsråd?

DEBATT

JØRAN HJELMESÆTH

joran.hjelmeseth@siv.no

Jøran Hjelmesæth er spesialist i indremedisin og i nyresykdommer, seksjonsoverlege ved Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen – Forskningsseksjonen, Sykehuset i Vestfold, professor ved Avdeling for endokrinologi, sykkelig overvekt og forebyggende medisin, Universitetet i Oslo og leder for Nasjonalt råd for ernæring.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Han er leder for Nasjonalt råd for ernæring.

LIV ELIN TORHEIM

Liv Elin Torheim er avdelingsdirektør ved Avdeling for fysisk helse og aldring, Folkehelseinstituttet og professor ved OsloMet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er medlem av Nasjonalt råd for ernæring og har skrevet et bakgrunnskapittel i og vært fagfellevurderer for rapporten med de nordiske ernæringsanbefalingene 2023.

ERIK KRISTOFFER ARNESEN

Erik Kristoffer Arnesen er stipendiat ved Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Han er medlem av Nasjonalt råd for ernæring og er vitenskapelig rådgiver og medforfatter for rapporten med de nordiske ernæringsanbefalingene 2023.

Debatten om ultraprosessert mat og de nye nordiske ernæringsanbefalingene gjør at mange spør seg om hvor mye kausalkunnskap (evidens) som kreves før myndighetene kan gi befolkningen spesifikke kostråd.

Nasjonale kostråd skal bidra til å forebygge kroniske kostrelaterte sykdommer og til god helse- og ernæringsstatus i befolkningen. Siden flere prospektive kohortstudier har vist at det er en sammenheng mellom ultraprosessert mat og fedme, type 2-diabetes samt hjerte- og karsykdom [\(1\)](#), er det mange som lurer på hvorfor de nye nordiske ernæringsanbefalingene (Nordic Nutrition Recommendations (NNR) 2023) [\(2\)](#) ikke eksplisitt fraråder inntak av ultraprosessert mat.

«Det er mange som lurer på hvorfor de nye nordiske ernæringsanbefalingene ikke eksplisitt fraråder inntak av ultraprosessert mat»

Hensikten med denne artikkelen er derfor å utdype hvilke minimumskrav som stilles til kunnskapsgrunnlaget om forskjellige matvarers betydning for helsen før myndighetene kan gi befolkningen spesifikke kostråd. De «gamle» nasjonale norske kostrådene fra 2011 var basert på systematiske kunnskapsoppsummeringer av forskningsfeltet, inkludert epidemiologisk, biologisk/mekanistisk og klinisk forskning [\(3\)](#).

De nye nordiske ernæringsanbefalingene [\(2\)](#), som er et rammeverk for nasjonale myndigheter, har basert seg på de samme prinsippene, men har gått noen skritt videre: Man har brukt hovedsakelig kvalifiserte systematiske kunnskapsoppsummeringer av høy kvalitet (*qualified systematic reviews*) med støtte fra nye kartleggingsoversikter (*scoping reviews*) som bakgrunnsrasjonale for å utarbeide vitenskapelig baserte anbefalinger om 15 matvaregrupper og kostholdsmønstre [\(2, 4\)](#). For enkelte matvaregrupper (for eksempel meieriprodukter) var anbefalingene basert på deres bidrag til viktige næringsstoffer i befolkningens kosthold, selv om det ikke var tilstrekkelig evidens til å konkludere om kausale effekter mot sykdom. Liknende prinsipper følges av blant annet World Cancer Research Fund og amerikanske myndigheter [\(5, 6\)](#).

I de nye nordiske ernæringsanbefalingene ble konklusjoner og vitenskapelige anbefalinger kun gitt når det forelå «sterk» evidens, det vil si at det var enten *sannsynlige* eller *overbevisende* årsakssammenhenger mellom eksponering og utfall. Dette krever blant annet evidens fra mer enn én type studier, en klar dose-respons-sammenheng og støttende evidens for biologisk plausibilitet fra mekanistiske studier [\(7, 8\)](#). Kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer utgjør et nødvendig, men ikke tilstrekkelig kunnskapsgrunnlag for konkrete kostråd. De må suppleres med tolkninger av blant annet metodiske begrensninger, generaliserbarhet og kontekst [\(4\)](#).

Selv om en bakgrunnsartikkel om ultraprosessert mat ble utarbeidet for de nye nordiske ernæringsanbefalingene 2023, valgte komiteen å avstå fra å gi spesifikke anbefalinger om inntak av ultraprosessert mat [\(1, 2\)](#). Dette har fått en del oppmerksomhet, siden flere observasjonsstudier har vist en klar sammenheng mellom inntak av ultraprosessert mat og en rekke kroniske sykdommer [\(1\)](#).

Komiteens hovedbegrunnelse for å avstå fra anbefalinger var svakhetene i NOVA-klassifiseringssystemet, som kategoriserer produkter som ultraprosesserte uavhengig av deres helseeffekter [\(9\)](#). Det mangler data som viser hvorvidt NOVA-klassifiseringen har noen tilleggsverdi ut over matvareklassifiseringen som er brukt i de nordiske kostholdsanbefalingene. Hvor grensen for ultraprosessert går, er for øvrig ofte uklar, men et sentralt kriterium er at det inneholder ingredienser man ikke «vanligvis» finner på et «alminnelig» kjøkken. Siden prosessering involverer en rekke ulike typer

ingredienser og teknologi, er det vanskelig å vite hva slags mekanismer som ligger bak de observerte sammenhengene (10). Uten klare definisjoner og biologisk plausibilitet er det heller ikke mulig å trekke kausale slutninger.

«Hovedbegrunnelsen for å avstå fra anbefalinger var svakhetene i NOVA-klassifiseringssystemet, som kategoriserer produkter som ultraprosesserte uavhengig av deres helseeffekter»

Man kan karakterisere både klart «usunne» (f.eks. brus, godteri, chips) og «sunne» (f.eks. yoghurt, grove kornprodukter og frukt- og grønnsakprodukter) matvarer som ultraprosesserte, men de fleste observasjonsstudier skiller ikke mellom disse. Samtidig er hjemmelagde retter med aldri så mye tilsatt sukker og salt utelatt fra definisjonen. Det betyr at råd om ultraprosessert mat kan være både forvirrende og misvisende (11). Konkrete råd om de usunne ultraprosesserte matvarene er allerede dekket i nye og eksisterende kostråd.

Oppsummert trenger myndighetene hjelp fra gode kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer om sammenhengen mellom spesifikke næringsstoffer, matvarer eller kostholdsmønstre og risiko for ikke-smittsomme kroniske sykdommer før nye kostråd kan vurderes. Utarbeidningen av konkrete kostråd må i tillegg ta hensyn til helheten i kostholdet, matvaretradisjoner og bærekraft. De endelige kunnskapsbaserte kostrådene må også formidles på en forståelig måte som gjør at flest mulig følger dem (12) – et aspekt som bør ivaretas når nye nasjonale kostråd (basert på de nordiske) skal utformes.

REFERENCES

1. Juul F, Bere E. Ultra-processed foods. I: *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. København: Nordic Council of Ministers, 2023: 253–6.
2. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK et al. *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. København: Nordic Council of Ministers, 2023.
3. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag/Kostr%C3%A5d%20for%20%C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20%E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf/_attachment/inline/2a6293e0-169e-41bd-a872-f3952dbb22c2:0d09926111d614e6059e804b7f9b21c17bd0c1cd/Kostr%C3%A5d%20for%20%C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20%E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf Lest 29.6.2023.
4. Christensen JJ, Arnesen EK, Andersen R et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - principles and methodologies. *Food Nutr Res* 2020; 64. doi: 10.29219/fnr.v64.4402. [PubMed][CrossRef]

5. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. Judging the evidence. <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/judging-the-evidence.pdf> Lest 29.6.2023.
6. Spill MK, English LK, Raghavan R et al. Perspective: USDA Nutrition Evidence Systematic Review Methodology: Grading the Strength of Evidence in Nutrition- and Public Health-Related Systematic Reviews. *Adv Nutr* 2022; 13: 982–91. [PubMed] [CrossRef]
7. Arnesen EK, Christensen JJ, Andersen R et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - structure and rationale of qualified systematic reviews. *Food Nutr Res* 2020; 64: 4403. [PubMed][CrossRef]
8. Arnesen EK, Christensen JJ, Andersen R et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - handbook for qualified systematic reviews. *Food Nutr Res* 2020; 64: 4404. [PubMed][CrossRef]
9. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr* 2019; 22: 936–41. [PubMed][CrossRef]
10. Valicente VM, Peng C-H, Pacheco KN et al. Ultraprocessed Foods and Obesity Risk: A Critical Review of Reported Mechanisms. *Adv Nutr* 2023; 14: 718–38. [PubMed][CrossRef]
11. Vadiveloo MK, Gardner CD. Not All Ultra-Processed Foods Are Created Equal: A Case for Advancing Research and Policy That Balances Health and Nutrition Security. *Diabetes Care* 2023; 46: 1327–9. [PubMed][CrossRef]
12. Culliford AE, Bradbury J, Medici EB. Improving Communication of the UK Sustainable Healthy Dietary Guidelines the Eatwell Guide: A Rapid Review. *Sustainability (Basel)* 2023; 15: 6149. [CrossRef]

Publisert: 29. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0451

Mottatt 28.6.2023, godkjent 29.6.2023.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. august 2026.