

---

## J. Hjelmæsæth og medarbeidere svarer

---

### KOMMENTAR

JØRAN HJELMESÆTH

joran.hjelmeseeth@siv.no

Jøran Hjelmæsæth er seksjonsoverlege ved Hormon-, overvekt- og ernæringsavdelingen – Forskningsseksjonen, Sykehuset i Vestfold, professor ved Avdeling for endokrinologi, sykkelig overvekt og forebyggende medisin, Universitetet i Oslo.

Forfatteren oppgir følgende interessekonflikter: Jøran Hjelmæsæth er avtroppende leder for Nasjonalt råd for ernæring.

LIVE ELIN TORHEIM

Forfatteren har ikke oppgitt noen interessekonflikter.

ERIK KRISTOFFER ARNESEN

Forfatteren har ikke oppgitt noen interessekonflikter.

---

Elling Bere og Simon N. Dankel har kommentert vårt debattinnlegg «Hva kreves av kunnskap før man gir kostholdsrad?» (1). Forfatterne stiller seg først og fremst kritiske til NNR-komiteens beslutning om avstå fra spesifikke anbefalinger om ultraprosessert mat i de nye nordiske ernærings-anbefalingene (NNR 2023), en beslutning som vi erfarer at NNR-komiteen selv ønsker å utdype nærmere på et senere tidspunkt.

Forfatterne kritiserer også manglende omtale av den elegante laboratoriebaserte randomiserte kontrollerte studien til Kevin Hall i vår innledning, hvilket er forståelig (2). Vi prioriterte imidlertid «å utdype hvilke minimumskrav som stilles til kunnskapsgrunnlaget om forskjellige matvarers betydning for helsen før myndighetene kan gi befolkningen spesifikke kostråd». Hovedhensikten med vårt innlegg var således å gi Tidsskriftets lesere større innsikt i bakgrunnen for NNR-komiteens omdiskuterte beslutning om å avstå fra konkrete råd om ultraprosessert mat til myndighetene i de respektive land. Vårt innlegg var derimot ikke ment som en ny kunnskapsoppsummering.

Oppsummert skrev vi at vitenskapelige anbefalinger kun ble gitt når det forelå «sannsynlige eller overbevisende årsakssammenhenger mellom eksponering og utfall», og at det spesielt manglet dokumentasjon på at selve prosesseringen (ikke

næringsstoffer som salt, sukker og mettet fett) kunne være en årsak til forskjellige sykdommer (1). Her kreves det mer forskning.

Vi er imidlertid enige med Bere og Dankel i at «det er bra å lage litt mat av råvårer selv», og dette gode poenget vil nok bli grundig vurdert under utarbeidelsen av konkrete nye nasjonale kostråd (basert på de nordiske) som skal utformes av Helsedirektoratet det nærmeste året (3).

---

## REFERENCES

1. Hjelmæsæth J, Torheim LE, Arnesen EK. Hva kreves av kunnskap før man gir kostholdsråd? Tidsskr Nor Legeforen 2023; 143: 936–7. [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. Helsedirektoratet. Revisjon av de norske kostrådene.  
[https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene/...](https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene/) Lest 22.8.2023

---

Publisert: 25. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0587

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.