

---

# Mer redelighet i diskusjonen om ultraprosessert mat etterlyses

---

KOMMENTAR

MARIT KOLBY

mari.kolby@oslonh.no

Marit Kolby er høyskolektor og forsker.

Forfatteren oppgir følgende interessekonflikter: Forfatter av den populærvitenskapelige boken, HVA og NÅR skal vi spise?, som blant annet omhandler ultraprosessert mat.

---

Debattinnlegget vil begrunne hvorfor kostråd relatert til ultraprosessert mat ble utelatt i nye nordiske kostråd (NNR2023) [\(1\)](#), men argumentasjonen er problematisk.

I første avsnitt blandes hensikten til norske kostråd med nordiske kostråd. Nye norske kostråd kommer først i 2024. Det er NNR2023 som nylig har vært debattert.

Det fremstilles som om kritikken handler om manglende fraråding av ultraprosessert mat. Forfatterne av bakgrunnskapittelet til NNR tok til orde for å begrense inntaket av ultraprosessert mat [\(2\)](#).

Evidensgrunnlaget for inntak av ultraprosessert mat og uhelse fremstilles som begrenset til observasjonsstudier på et fåtall helseutfall. Dette er ikke en redelig fremstilling. En paraplyoversikt av samleanalyser (foreløpig som preprint) beskriver 32 ulike helseutfall som nå er meta-analysert mot høyt inntak av ultraprosessert mat. Den konkluderer med overbevisende evidens for direkte sammenheng mellom et høyt inntak av ultraprosessert mat og økt risiko for hjerte- og karsykdom, diabetes type 2, depresjon, angst og kombinerte helseutfall for mental uhelse [\(3\)](#). Selv om analysen er ny, var studiene som inngår kjent da NNR-komiteen valgte å utelate råd om ultraprosessert mat.

I tillegg har én RCT etablert årsakssammenheng for økt energiinntak og vektøkning som følge av et kosthold dominert av ultraprosessert mat, sammenlignet med et kosthold uten [\(4\)](#). Kostholdet uten ultraprosessert mat førte til spontant lavere energiinntak og vektnedgang uten energirestriksjon. Innholdet av energi, fett, proteiner, karbohydrater, salt og fiber var tilnærmet

likt i de to kostholdene. Påstanden: "det mangler data som viser hvorvidt NOVA-klassifiseringen har noen tilleggsverdi utover matvareklassifiseringen som er brukt i de nordiske kostholdsanbefalingene", faller her på steingrunn.

Det handler ikke om mengde og grad av evidens, for det gis anbefalinger i NNR2023 på mer usikkert evidensgrunnlag, for eksempel for rødt kjøtt, slik Dankel og Bere nylig påpekte (5).

I fedmeepidemiens æra - til tross for evidens av gullstandard - skal vi altså ikke gi råd om å redusere ultraprosessert mat til fordel for råvarer og minimalt prosessert mat. Forstå det den som kan.

---

## REFERENCES

1. Hjelmesæth J, Torheim LE, Arnesen EK. Hva kreves av kunnskap før man gir kostholdsråd? Tidsskr Nor Legeforen 2023; 143: 936–7. [PubMed] [CrossRef]
2. NNR2022 Public Consultation. Ultra-processed foods. <https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendati...> Lest 29.8.2023.
3. Lane MM, Gamage E, Du S et al. Ultra-Processed Food Exposure and Adverse Health Outcomes: An Umbrella Review of Epidemiological Meta-Analyses. Preprints; 2023. <https://www.preprints.org/manuscript/202308.1407/v1> Lest 29.8.2023
4. 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]
5. Bere E, Dankel SN. Ja, hva kreves egentlig av kunnskap før man gir kostholdsråd? Tidsskrift for Den norske legeforening. <https://tidsskriftet.no/2023/07/kommentar/ja-hva-kreves-egentlig-av-kun...> Lest 29.8.2023

---

Publisert: 25. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0588  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. juli 2026.