

## Ultraprosessert mat gir helseproblemer



Foto: iStock Images

Effekten kan ikke bare forklares med at maten er næringsfattig og av dårlig kvalitet, mener forskere.

Ultraprosessert mat er industriprodusert mat som inneholder stoffer du typisk ikke finner på kjøkkenet.

Mange av ingrediensene er tatt ut av de opprinnelige råvarene, bearbeidet, og satt sammen til fristende, velsmakende og langtidsholdbare produkter. Ofte ved hjelp av fargestoffer, overflatemidler og konserveringsmidler.

Denne typen mat utgjør i dag over halvparten av kostholdet til befolkningen i mange land.

Men i den siste tida har det kommet stadig flere studier som knytter ultraprosessert mat til en rekke helseproblemer, som fedme, diabetes type 2, høyt blodtrykk, hjertesykdom, depresjon og tidlig død.

Ultraprosessert mat er gjerne tilsatt fargestoffer, smaksforsterkere, emulgatorer og konserveringsmidler som er med på å gi dem god smak, konsistens og utseende.

Typiske eksempler kan være brus, langtidsholdbare bakevarer, søte frokostblandinger, billige pølser, kyllingnuggets, margarin, posegryter, energibarer og ferdige desserter og puddinger.

Om nylig ble altså resultatene fra to nye undersøkelser publisert i British Medical Journal (BMJ).

Den ene er en observasjonsstudie som viser en sammenheng mellom ultraprosessert mat og tarmkreft.

Lu Wang fra Tufts University og kollegaene har gått igjennom data fra over 200 000 helsepersonell i USA. Deltagerne hadde svart på detaljerte spørreskjema om kosthold og livsstil og ble så fulgt i mange

år. Over 3 000 av dem utviklet etter hvert tarmkreft.

Og nå viser altså forskernes analyser at mennene som spiste mest ultraprosessert mat, hadde 29 prosent høyere risiko for å få denne typen kreft, sammenlignet med mennene som spiste minst av denne typen mat. For kvinner var det ingen slik sammenheng.

Den andre studien ble gjort av Marialaura Bonaccio fra IRCCS NEUROMED og hennes kollegaer. På lignende måte som i den amerikanske studien, undersøkte forskerne sammenhengen mellom mat og hjerte- og karsykdom og tidlig død i en gruppe på nesten 23 000 italienerne.

Her viste det seg at de som hadde spist mest ultraprosessert mat, hadde 27 prosent høyere risiko for hjerte- og karsykdom og 19 prosent høyere risiko for å dø for tidlig, sammenlignet med de som spiste minst.

Begge disse undersøkelsene er observasjonsstudier. Det betyr at de ikke kan fortelle oss om det var maten i seg selv som førte til sykdom og død. Men: Forskerne vurderte også kostholdet til deltagerne med et måleverktøy som bedømmer den næringsmessige kvaliteten på maten, slik som innhold av fiber, vitaminer, mineraler, salt og makronæringsstoffer, som ulike typer fett, proteiner og karbohydrater. Resultatene viste at mat med dårlig næringsmessig kvalitet også var koblet til økt risiko for sykdom og død. Og forskernes analyser viste at mye av denne sammenhengen kunne forklares ved at den næringsfattige maten også var ultraprosessert.

Også i den amerikanske studien av tarmkreft konkluderer forskerne med at sammenhengen ikke bare skyldes at den ultraprosesserte maten var næringsfattig og av dårlig kvalitet.

Dette hinter altså om at helseeffekten av maten ikke bare bestemmes av næringsinnholdet.

Som et tenkt eksempel er det altså mulig at en muffins du baker selv ikke er like usunn som en langtidsholdbar muffins fra butikken, selv om de inneholder like mye sukker og fett, skriver forskning.no.

## Beskyttende T-celler i kroppen lenge etter covidsykdom

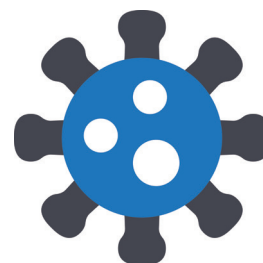


Foto: iStock Images

Svensk forskning kan forklare hvorfor en ny infeksjon sjelden blir særlig farlig, skriver forskning.no.

Svært spesialiserte celler – såkalte T-celler (Th1-celler) – som ble aktivert da personer ble smittet med koronaviruset, finnes fortsatt i kroppen hele 20 måneder etter en infeksjon. Det har vært uklart om disse T-cellene fortsetter å hjelpe oss lenge etter en koronainfeksjon. Nå mener altså de svenske forskerne å ha funnet svaret, etter å ha studert blodprøver fra 81 personer. De fleste av oss vil antakelig komme til å oppleve at vi blir smittet med SARS-CoV-2-viruset mer enn en gang.

Derfor er dette forskningsresultatet viktig for mange.

Kort tid etter at du får SARS-CoV-2 reagerer immunforsvaret og lager flere T-celler som er spesialisert på å angripe nettopp SARS-CoV-2. Disse skal redusere mengden virus og forhindre at viruset fører til alvorlig sykdom.

– Vi fant at visse av disse T-cellene forsvant etter 2-3 måneder.

– Men de høyt spesialiserte Th1-cellene forblir sannsynligvis aktive i flere år etter en infeksjon, sier forskeren Anna Martner ved Gøteborgs universitet til svenske forskning.se.

Magnus Lindh er professor i virologi ved Gøteborgs universitet. Han mener studien viser hvor robust og foranderlig immunforsvaret er i møte med smittsomme virus.

– At noen typer T-celler forsvinner raskt etter en infeksjon, er sannsynligvis bare en fordel. Ellers risikerer vi at de angriper normale celler, sier han til forskning.se.

Lindh peker på at Th-1-cellene som blir i kroppen lenge etter en koronainfeksjon,

ikke later til å kunne hindre at vi smittes på nytt.

Det de kan, er å hindre at koronaviruset gjør oss alvorlig syke neste gang vi smittes.

Anne Spurkland er professor i immunologi ved Universitetet i Oslo. Hun har lest den svenske studien.

– Et og et halvt år etter infeksjon. Det er jo kjempefint! sier hun til forskning.no.

Th1-cellene det er snakk om, er en slags hjelpeceller, forklarer Spurkland. De drar i gang andre celler og får dem til å delta i angrepet på koronaviruset.

– Det er supert at de svenske forskerne nå har kunnet klare å påvise disse hjelpecellene i blodprøver, så lenge etter at folk ble smittet, mener Spurkland.

Hun tror at det vil komme flere studier som denne framover.

– Resultatet bekrefter noe vi som jobber med dette har hatt mistanke om: At infeksjon av koronaviruset gir oss langvarig immunitet og beskyttelse mot viruset.

Spurkland minner om at immunitet mot koronaviruset, for de aller fleste ikke er en ja- eller nei-sak. Hun kaller det heller en tja-sak.

– Immunitet er en glidende skala fra å være veldig sårbar, til å være helt resistent og ikke bli syk i det hele tatt.

De fleste vil oppleve at de befinner seg et sted midt imellom.

– De vil kunne bli syke igjen av koronaviruset. Men de risikerer neppe å bli veldig dårlige, sier Spurkland.

Som til sist minner om at også vaksinerer med på å beskytte oss mot å bli alvorlig syke av koronaviruset.

#### REFERANSE

Anna Martner m.f. «Transient and durable T cell reactivity after COVID-19», PNAS, juli 2022.

#### Tran beskytter ikke mot covid-19

Å ta tran med vitamin D beskytter verken mot koronavirus, alvorlig korona eller andre luftveisinfeksjoner.

– Vi er sikre på at konklusjonen er korrekt, og det er en skuffende konklusjon, sier forsker og lege Arne Søråas til NTB.

– Det hadde vært mye bedre for alle om det hadde vært slik at å ta tran, eller vitamin D, hver dag beviselig beskytter mot covid-19. Men det gjør det altså ikke.

Søråas har ledet den såkalte *transtudien*, der nesten 35 000 deltakere er fulgt gjennom pandemien for å finne ut om inntak av tran, som inneholder mye vitamin D, kan ha forebyggende effekt på covid-19.

Resultatene fra studien ble publisert i British Medical Journal (BMJ) i september.

I perioden 10. november 2020 til 13. april 2021 fikk deltakerne, alle over 18 år, tilsendt enten tran eller maisolje – begge tilsatt sitronsmak.

– Vi fant ingenting, ingen forskjell mellom gruppene som tydet på forebyggende effekt, sier Søråas.

Bakgrunnen for transtudien var en stor metaanalyse og funn fra den store koronastudien våren 2020. Der så de at personer som hadde tatt D-vitamin, i mindre grad fikk covid-19 enn andre.

Det ble viktig å finne ut om D-vitamin var den reelle årsaken.

Resultatene viser tydelig at D-vitamin-nivået sank gjennom vinteren hos dem som fikk placebo, mens det økte hos trandrikkerne. Og nivået av luftveisinfeksjoner var likt.

Funnene sammenfaller med resultatene fra en britisk undersøkelse som omfatter 6 200 voksne, også den publisert i BMJ, samtidig med transtudien.

I perioden mai til oktober 2021 ble de gitt enten den anbefalte daglige dosen

D-vitamin, (20 mikrogram), fire ganger den daglige dosen (80 mikrogram) eller ikke noe.

Ingen av vitamin D-dosene hadde forebyggende effekt på luftveisinfeksjoner eller covid-19 de påfølgende seks månedene.

Søråas leder koronastudien ved Oslo universitetssykehus. Med over 140 000 deltakere fulgt opp siden pandemistart, er dette en av verdens største studier av koronapandemien.

#### Vil ha mer enøkstøtte

– Det er et godt grep å knytte strømtøtten til forbruket og belønne strømsparingstiltak. Og regjeringen bør vurdere hvordan virksomheter som ikke kvalifiserer for ordningen kan få enøkstøtte, sier konstituert leder i Akademikerne Lise Lyngsnes Randeberg om regjeringens tiltak for næringslivet.

Enova får en viktig rolle i å bistå med støtte til kartlegging og gjennomføring av mulige enøktiltak. Akademikerne mener det derfor er viktig at regjeringen styrker Enova, slik at de har nødvendig kapasitet til å møte den store etterspørselen som vil komme. De må også sørge for at ordningene der er godt kjent, forutsigbare, effektive og enkle å bruke.

– Det er også bra at regjeringen vil legge til rette for at flere virksomheter kan sikre seg langsiktige fastprisavtaler. Samtidig er det helt nødvendig, slik næringsministeren lover, at regjeringen jobber med å fremskynde kraftutbygginger.

Akademikerne har i møter med næringsminister Jan Christian Vestre vært tydelige på at det er behov for en låneordning og grep for å sikre strømsparing. Samtidig har Akademikerne uttrykt skepsis til en generell strømtøtteordning fordi den kan lede til høyere renter, økt inflasjon og høyere kronekurs.

– Det viktigste for oss er at tiltakene skal støtte opp under energisparing.

**maxfac** DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



##### A-Oss fra kr 495

- Bovint ben
- 100% hydroksyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



##### Q-Oss+ fra kr 450

- Alloplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80%  $\beta$ -TCP



##### OssMem fra kr 890

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



##### Fixtur kr 1.995

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotektikk

**OSSTEM** TRINGL BRANDEL

En av verdens største implantatprodusenter - produserer 4,7 mill implantater pr år