

Ultraprosessert mat gir helseproblemer



Foto: iStock.com

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.

Og 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 henter 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

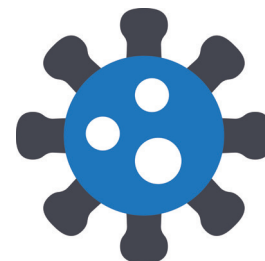


Foto: iStock.com

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,