

Mer ultraprosessert mat ga høyere risiko for tidlig død



Foto: Wikimedia

I en studie av åtte land finner forskere ut at jo mer ultraprosessert mat i kostholdet, jo flere er det som dør tidligere enn de burde. Dette er vanskelig å forske på, mener norske forskere, ifølge forskning.no.

Nasjonale kostholdsdata, med oversikt over hvor mye ultraprosessert mat folk spiser, ble koblet til dødsregister i åtte land. Forskerne har tatt for seg voksne i alderen 30-69 år. Et dødsfall i denne alderen anses som prematur, altså en for tidlig død. Studien er en metaanalyse, der flere studier er slått sammen.

– For hver 10 prosent økning i totale kalorier fra ultraprosessert mat, så økte risikoen for tidlig død med 3 prosent, sier Carlos Augusto Monteiro til CNN.

Monteiro, professor emeritus ved University of São Paulo i Brasil, er en av forskerne bak den nye studien og også den som i 2009 lanserte begrepet ultraprosessert mat gjennom klassifiseringssystemet NOVA. I NOVA deles mat inn i fire kategorier basert på hvor mye maten er prosessert.

Den fjerde kategorien er den problematiske ultraprosesserte maten. Dette er industrilaget mat som består av lite eller ikke noe naturlige matvarer. I stedet inneholder produktene ingredienser og tilsetningsstoffer du ikke har på kjøkkenet ditt. Maten er laget for å være lett å spise og er dermed også lett å overspise.

Flere studier har de siste årene funnet sammenhenger mellom mye ultraprosessert mat i kostholdet og sykdommer som diabetes, fedme, hjerte- og karsykdommer og kreft.

To av landene i studien har lavt forbruk av ultraprosessert mat – Colombia og Brasil med under 20 prosent. To har medium forbruk – Mexico og Chile, mer enn 20 prosent. Fire av landene har høyt forbruk – Australia og Canada ligger rundt 40 prosent, mens USA og Storbritannia er over 50 prosent. Forskningsinstituttet Nofima anslår, til sammenligning, at nesten halvparten av maten som kjøpes i norske matbutikker kan klassifiseres som ultraprosessert.

Forskerne lagde så en modell som regner ut hvor mange for tidlige dødsfall som kan kobles til ultraprosessert mat. I land med lavt forbruk var fire prosent av de tidlige dødsfallene knyttet til ultraprosessert mat. I land med høyt forbruk var tallet 14 prosent. I faktiske tall betyr dette nesten 3 000 dødsfall i Chile, og 124 000 dødsfall i USA.

De for tidlige dødsfallene har stor samfunnsrelevans, skriver forskerne. De kan stort sett forebygges, og de representerer høye direkte og indirekte kostnader for familier og økonomier.

– Det er en kjent sak at mange studier har vist en sammenheng mellom et kosthold som består av svært prosessert mat og negative helseeffekter, sier Harald Carlsen, professor ved NMBU.

– Det er også en kjent sak at mye av den prosesserte maten på markedet er rik på fett, sukker og salt, og fattig på fiber og andre næringsstoffer, sier han.

En ting til som de fleste er enige om, ifølge Carlsen, er at folk ofte spiser mer og fortære når de spiser ultraprosessert mat.

Professor Harald Carlsen ved NMBU mener NOVA-klassifiseringen er for upresis til å brukes i forskning.

– Diskusjonen på feltet er hvorvidt man skal se på alle disse bearbejdede produktene under ett, sier Carlsen.

– Mange av matvarene som kommer inn i gruppa er sannsynligvis ganske sunne. For eksempel brød, eller frokostblandinger som er rike på fiber og har gode ernæringskvalite-

ter. Dette tar ikke NOVA-klassifiseringen hensyn til. Den ser bare på grad av bearbejding.

Heller ikke er ernæringsfysiolog Jacob Juel Christensen ved Universitetet i Oslo er så begeistret for begrepet ultraprosessert mat.

– De siste årene er det blitt tydelig at det å se på total mengde ultraprosessert mat ikke har noe for seg, sier han.

I stedet bør man forske på undergrupper av matvarer, mener Christensen.

– I studier som gjør det, så er det tydelig at mye av den tilsynelatende ugunstige helseeffekten ved ultraprosessert mat skyldes hovedsakelig brus og prosessert kjøtt, sier Christensen.

Christensen håper at begrepet snart går av moten, men han tviler på at det skjer med det første.

Forskerne i Brasil mener at det er noe mer enn bare salt, sukker og fett som gjør den ultraprosesserte maten skadelig for helsen.

De mener det er viktig å se på denne maten som en helhetlig kategori, og ikke skille ut matvarer som for eksempel brus eller ultrabearbejdet kjøtt.

– Ultrabearbejdet mat påvirker helsen utover det høye innholdet av salt, transfett og sukker, sier forsker Eduardo Augusto Fernandes Nilson i en pressemelding.

Han ledet arbeidet med den nye studien.

– Vi har beregnet andel dødsfall som henger sammen med ultraprosessert mat, og dette gir oss et bilde av den totale negative helseeffekten denne industriproduserte maten har.

I høyinntektsland som Norge består en stor del av kostholdet allerede av ultraprosessert mat. Forbruket her har stabilisert seg på et høyt nivå, ifølge forskerne. I lav- og mellominntektsland derimot, er tallene stigende. Det bekymrer forskerne.

– Det er et globalt behov for politikk som kan utfordre forbruk av ultraprosessert mat, og heller fremme tradisjonelle kosthold basert på lokal, fersk og minimalt bearbejdet mat, sier Nilson.

Klokka 0000 på utgivelsesdato

www.tannlegetidende.no