

DIAETISTEN

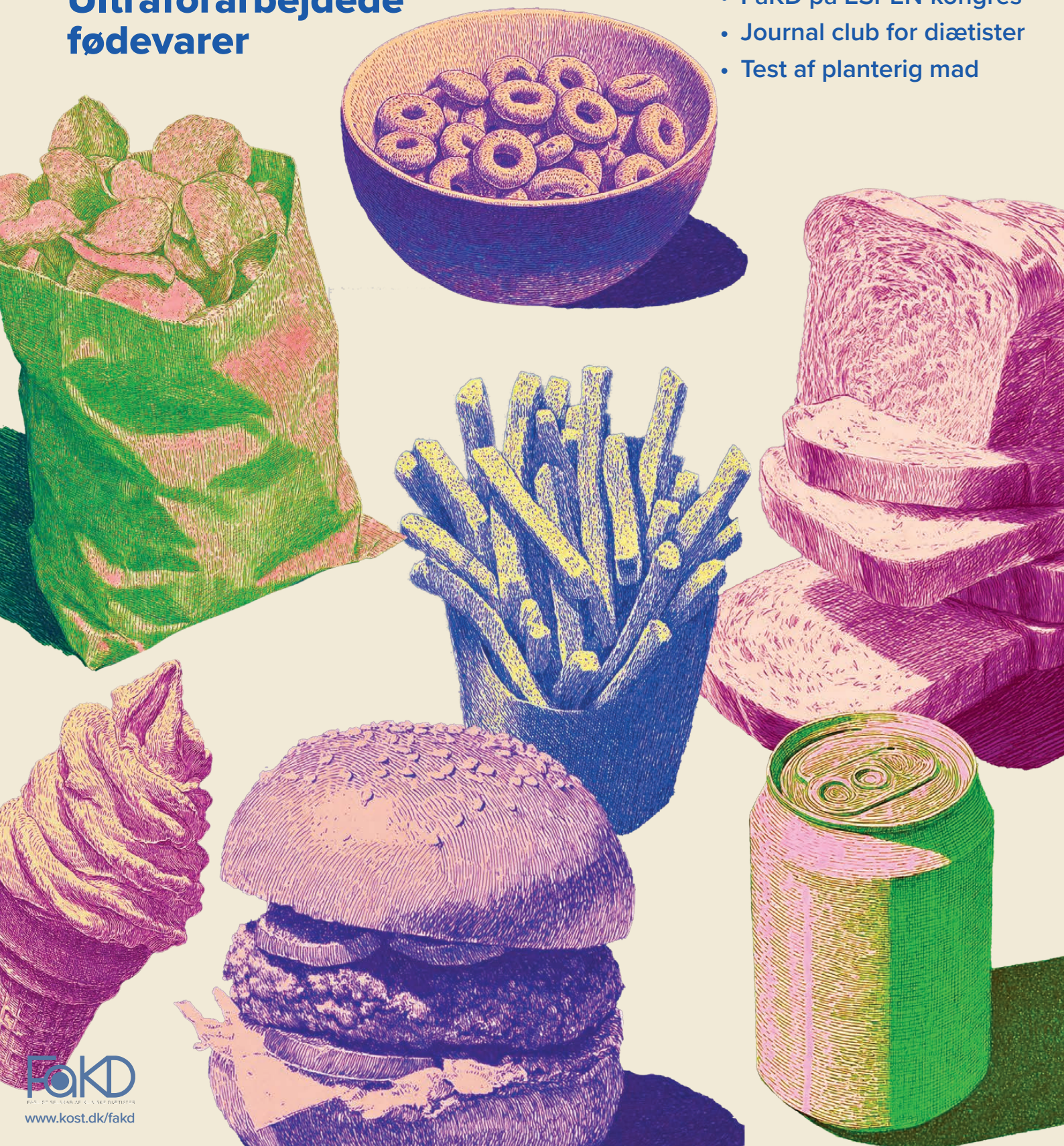
FaKDs fag- og forskningsblad

FOKUS:

Ultraforarbejdede fødevarer

Læs også om

- FaKD på ESPEN-kongres
- Journal club for diætister
- Test af planterig mad



Er ultraforarbejdede fødevarer den nye skurk i skuffen?



Af Mette Theil

Jeg må indrømme, at jeg blev overrasket. Ikke bare over hvor meget fokus de ultraforarbejdede fødevarer får for tiden – men også over, hvor dominerende de er på hylderne i supermarkederne, og hvor komplekst emnet egentligt er. Det, der ved første øjekast ligner en simpel sort-hvid diskussion om “god og dårlig mad”, viser sig hurtigt at være et komplekst landskab af definitioner, mekanismer og sociale implikationer. For hvad vil det egentlig sige, at en fødevarer er *ultraforarbejdet*? NOVA-klassifikationen har givet os et sprog, men ikke nødvendigvis en løsning. Vi ved, at mange af disse produkter er forbundet med øget risiko for folkesygdomme, men vi ved endnu ikke præcist hvorfor. Er det ingredienserne? Processerne der er anvendt? Den måde vi spiser dem på? Eller noget helt fjerde?

Som diætister står vi derfor i en ny ernæringsdebat, hvor ultraforarbejdede fødevarer er blevet den nye skurk i skuffen. Jeg bed mærke i, at nogle kursister fra specialistkurset omkring psykiatriske lidelser udtrykte bekymring over, at debatten kan give nogle mennesker madstress og få dem til at føle, at de spiser forkert. Det skal vi ikke ud i! For nogle mennesker er ultraforarbejdede fødevarer en nødvendighed – af økonomiske, praktiske eller sociale årsager. Og ikke

alle ultraforarbejdede fødevarer er ens. Nogle kan være ernæringsmæssigt acceptable, andre decideret problematiske.

Derfor er det vigtigt, at vi som fagpersoner tør stille de svære spørgsmål og anerkende, at vi ikke har alle svarene endnu. Vi skal være nysgerrige, kritiske og åbne – og samtidig huske, at vores rådgivning skal være både evidensbaseret, imødekommende og empatisk. På side 25 kan I læse mere om FaKDs stemme i diskussionen om ultraforarbejdede fødevarer, og hvordan vi samarbejder med andre organisationer om dette emne.

Ultraforarbejdede fødevarer er måske den nye skurk i skuffen. Men som med alle skurke gemmer der sig mere under overfladen. Nuancerne er måske en smule mere tydelige for os diætister end for forbrugerne eller patienterne, og derfor skal vi - som vi altid gør - hjælpe med at guide patienter og borgere i den retning, vi med sikkerhed ved, vil være sundere for dem.

Bladet bringer også en spændende artikel om test af planterig mad, som forener smag og ernæring, samt en inspirerende artikel om organiseringen af vidensdeling via journal clubs i et digitalt forum.

Udgiver

Fagligt selskab af Kliniske Diætister (FaKD)
i Kost og Ernæringsforbundet
E-mail: post@diaetist.dk
www.kost.dk/fakd
ISSN 1395-1169

Nr. 198 udkommer 12. december 2025

Sidste frist for indlæg 24. oktober 2025

Redaktør

Trine Klindt, tk@diaetist.dk
Tlf. 3023 7904

Ansvarshavende

Mette Theil, mp@diaetist.dk
Tlf. 2685 5978

Tryk

Jørn Thomsen Elbo, www.jto.dk

Grafik og illustrationer

Sofie Kinkeløkke Svane,
sofie.svane@hotmail.com

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere indlæg, så de fremstår mere læsevenlige. Annoncer og indlæg i Diætisten udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens og Fagligt selskab af Kliniske Diætisters holdning.

Sekretariatsadresse

Fagligt selskab af Kliniske Diætister
Kost og Ernæringsforbundet.
Holmbladsgade 70
2300 København S
www.kost.dk/fakd

FaKD kan kontaktes på post@diaetist.dk eller telefonisk på 7020 2615.

Du kan ringe mandag-torsdag fra 8.30-15.00 og fredag 8.30-13.30. Hvis vi ikke er ved telefonen, bedes du indtale en besked, så ringer vi tilbage snarest muligt. Du kan også sende en mail. Hvis din henvendelse haster eller vedrører fagforeningsrelaterede spørgsmål, kan du også kontakte Kost og Ernæringsforbundets sekretariat på tlf. 3163 6600.

KOST **OG**
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

Indhold

Kort nyt

ESPEN-kongressen 2025	4
Årsmøde i januar 2026	6
FaKDs specialistkursus: Ernærings- og diætbehandling ved adipositas	7

Fokus

Sundhedseffekter af industrielt forarbejdede fødevarer: Hvad ved vi, og hvad mangler vi svar på?	8
Vi skal understøtte den grønne omstilling, spise mere plantebaseret og have fokus på skånsom forarbejdning	13
Ultraforarbejdet eller ultraformuleret?	17
Ultraforarbejdet madafhængighed	21
FaKDs syn på ultraforarbejdede fødevarer	25

Nye bøger

“Spis rigtig mad”	27
-------------------	----

Artikler

Test af planterig mad fra professionelle køkkener til patienter og ældre på plejehjem	30
Effektiv vidensdeling gennem journal clubs: En digital tilgang for nefrologiske diætister	32

Kalender

35