

”Spis rigtig mad”

Af: *Natasha Selberg, ernæringsfaglig chefkonsulent i Hjerteforeningen, Cecilie Sandvad, ernæringsfaglig rådgivningskonsulent hos Diabetesforeningen og Anja Olsen, seniorforsker og gruppeleder hos Kræftens bekæmpelse og professor i livsstil og kræft ved Institut for Folkesundhed på Aarhus universitet.*

Kontakt: *nselberg@hjerteforeningen.dk, csa@diabetes.dk, anja@cancer.dk*

Den sidste tid har begrebet ultraforarbejdede fødevarer været på manges læber. Det er et emne, der fylder mere og mere både forskningsmæssigt, i medierne og blandt befolkningen. Vi er derfor gået sammen i et samarbejde mellem Danmarks tre største sundhedsorganisationer: Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen om en bog om netop ultraforarbejdede fødevarer. I bogen ”Spis rigtig mad” beskrives, hvordan ultraforarbejdet mad kan defineres og forklares, hvordan det påvirker vores sundhed, og hvordan man kan styre udenom ultraforarbejdet mad i supermarkedet og hjemme sit eget køkken. Vi giver her et indblik i bogen, og hvorfor vi har valgt at skrive den.

Et ultraforarbejdet madmiljø

Vores madmiljø og -kultur har udviklet sig markant gennem de sidste 50 år. Vi er gået fra primært at spise hjemmelavet mad, lavet af minimalt eller uforarbejdede råvarer, til i stigende grad at spise mere industrielt fremstillet mad med lange ingredienslister og tilsætningsstoffer.

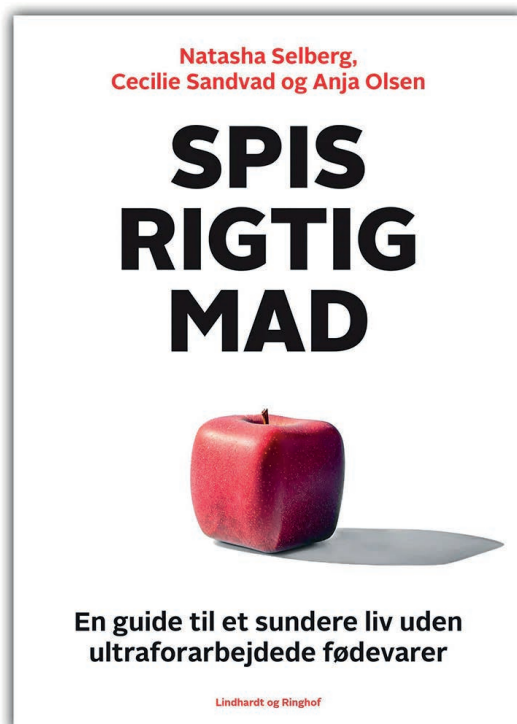
En større og større andel af den mad, vi finder på supermarkedets hylder, er såkaldt ultraforarbejdet. Det vil sige fødevarer, der har gennemgået flere og ofte komplicerede produktionstrin og er tilsat ingredienser, der i sig selv har gennemgået adskillige produktionstrin, eks. hydrogenering, ekstrahering m.fl. I bogen kan du læse meget mere om, hvad ultraforarbejdede fødevarer mere præcist er, og hvordan det defineres.

Vi ved fra flere undersøgelser, at ultraforarbejdede fødevarer udgør omkring 50 % af energiindtaget i England og Canada, mens det ligger på ca. 60-70 % i USA. I Norge kiggede man i 2023 på, hvad der blev solgt i supermarkeder, og hvad folk puttede i deres indkøbskurve. Omkring 60 % af de købte fødevarer var ultraforarbejdede – og dertil skal lægges de snacks og mellemmåltider, der blev købt andre steder eller på farten. Vi har ikke konkrete danske tal på, hvor stor en andel ultraforarbejdede fødevarer udgør af det danske marked, men en stor, dansk supermarkeds kæde har givet et kvalificeret bud på, hvor meget de ultraforarbejdede fødevarer fylder

hos dem. De anslår, at det er ca. 60 % af varenumrene på hylderne. Vi kan derfor på rimelig vis antage, at danskernes forbrug af ultraforarbejdede fødevarer er meget lig de tal, vi ser fra vores nærliggende naboer.

Med epidemiologiske øjne har Europa altid fulgt samme sundhedsudvikling som USA, ofte med nogle års forsinkelse. Ser vi ind i krystalkuglen, vil vi derfor sandsynligvis se en stigning i indtaget af ultraforarbejdet mad.

En udvikling hvor vi også bruger meget kortere tid på at lave mad selv og spise den. I Danmark bruger vi i gennemsnit 27 minutter på at lave aftensmad, og vi vælger oftere og oftere de meget nemme løsninger som f.eks. en færdigret. Vi spiser mere slik og kage, drikker mere sodavand og spiser færre uforarbejdede råvarer. Vi er generelt glade for hurtige løsninger på madfronten, som fx convenience food, halvfabrikata og fastfood. Alt i alt kan vi se, at kun knapt 15 % af os danskere har et sundt kostmønster, og at det desværre går i den forkerte retning med, hvad vi spiser og drikker. Alt for få spiser tilstrækkeligt frugt og grønt, mens vi får 5-6 gange så mange søde sager og sodavand, som der er ernæringsmæssigt råderum til. At de industrielt fremstillede produkter fylder mere og mere på hylderne, har sandsynligvis en betydning for den udvikling.



Ultraforarbejdet fødevarers betydning for vores sundhed og sygdomsrisiko

Et stigende antal videnskabelige undersøgelser kobler den ultraforarbejdede fødevarer til overvægt, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, kræft og en række andre sundhedsudfordringer. Selvom vi stadig mangler viden om sammenhænge og mekanismer, peger undersøgelserne på, at store mængder af ultraforarbejdede fødevarer påvirker vores sundhed og sygdomsrisiko. Der er altså mange gode grunde til at få øjnene op for, hvorfor vi bør skære ned på ultraforarbejdede fødevarer.

Vi behøver ikke at eliminere dem fuldkommen fra vores daglige kost, for det er en uoverskuelig opgave i den virkelighed, vi lever i, og med den madkultur vi har i dag. Heldigvis er det heller ikke nødvendigt. Ultraforarbejdede fødevarer har ikke nødvendigvis negative sundhedseffekter i små mængder. Man kan sagtens nyde en snack, en sodavand eller en frysepizza i ny og næ og stadig leve sundt – så længe det ikke er hver dag, og kosten generelt er sund og varieret. Ligesom med meget andet i livet, handler det om mængder og hyppighed.

Det er derimod vigtigt at få øjnene op for, hvilke fødevarer der kan være problematiske, hvordan vi bliver bedre til at spotte dem, og hvordan vi vælger bedre alternativer. Det handler om at reducere den mad, der ikke er god for os i store mængder, og i stedet skrue op for indtaget af råvarebaserede og mindre forarbejdede fødevarer, der bidrager med de næringsstoffer, som er vigtige for os og vores sundhed.

Hvorfor er vi gået sammen om at skrive denne bog?

Problemet opstår, når ultraforarbejdede fødevarer samlet set fylder mere og mere i den mad, vi spiser. Hvis en stor andel af den mad, man spiser, er ultraforarbejdet, optager den pladsen fra den gode, nærende og sundhedsfremmende mad – og det øger risikoen for kroniske sygdomme som hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes og visse former for kræft.

Derfor giver det også god mening, at lige præcis de tre store sundhedsorganisationer, der netop arbejder for at gøre det sunde madvalg til det nemme madvalg, er gået sammen om denne bog, så man kan forebygge de tre store folkesygdomme, som vi repræsenterer.

Hvorfor er der brug for en guide?

En repræsentativ undersøgelse lavet af Verian for Hjerteforeningen i maj 2025 viser, at 52 % af danskerne synes, det er svært at identificere ultraforarbejdede fødevarer. Vi giver derfor i bogen en guide til:

- Hvad ultraforarbejdede fødevarer er?
- Hvordan ultraforarbejdede fødevarer påvirker vores helbred?
- Hvad viser forskningen om sammenhængen mellem ultraforarbejdede fødevarer og en række sundhedsudfordringer?
- Hvordan du spotter ultraforarbejdede fødevarer, når du handler?
- Hvordan du kan gøre din mad sundere med mere såkaldt rigtig mad og færre ultraforarbejdede fødevarer?

Formålet er at give læseren nogle pejlemærker, tommelfingerregler og konkrete råd, som man kan bruge, når man køber ind, og når man laver mad hjemme i sit eget køkken. Vi vil også gøre læseren klogere på, hvor man som forbruger skal være særligt opmærksom, og hvordan man kan gennemskue, hvad der er i fødevarerne på hylderne. Vores ønske er at klæde forbrugeren på til at træffe en kvalificeret beslutning om, hvorvidt maden skal med hjem, og hvordan man kan få sin kost i en sundere retning hjemme i sit eget køkken og i sin hverdag.

Bogen er den første danske bog om ultraforarbejdede fødevarer og det betyder bl.a., at den tager udgangspunkt i fødevarer, som du kan finde i danske supermarkeder. I forbindelse med bogen har vi været på grundig research ude i alle de danske dagligvarebutikker og samlet samt kigget på adskillige varer, du kender fra hylderne.

Bogen henvender sig både til fagpersoner, der vil blive klogere på dette emne, og til lægmænd der har interesse i egen sundhed, da målet har været at skrive en bog, der henvender sig bredt til forbrugerne.

Om bogen "Spis rigtig mad – En guide til et sundere liv uden ultraforarbejdede fødevarer"

Forfatter: Natasha Selberg, Cecilie Sandvad og Anja Olsen

Omfang: 256 sider

Pris: 299,95 kroner

Bogen kan bl.a. købes i landets boghandlere og i Diabetesforeningens netbutik.

Pris for medlemmer: 229,00 kr.

Pris for ikke-medlemmer: 299,95 kr.

Udgivet: 22. maj 2025

Forlag: Lindhardt & Ringhof