

Ultraprosessert mat: Er alt like farlig?

Kategori: Kosthold

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-16

Lesetid: 5 min

Grovbrødet og yoghurten havner i samme bås som pølser og brus. Forskingen behandler dem ikke likt.



AI-generert illustrasjonsbilde

Svaret først: Nei. Ultraprosessert mat får oss til å spise mer, men risikoen henger først og fremst sammen med søt drikke og bearbeidet kjøtt. Grovbrød, frokostblandinger og yoghurt, som også regnes som ultraprosessert, er i store studier ikke knyttet til mer sykdom – noen av dem til mindre.

Kort fortalt

- **Det er ikke bare sukker og fett.** I et kontrollert forsøk spiste folk 508 kcal mer om dagen av ultraprosessert mat, selv om sukker, fett og fiber var likt.
- **Merkelappen er grov.** NOVA-systemet sorterer etter hvordan maten er laget, ikke etter hva den inneholder.
- **Kutt først:** brus og saft (også lett), pølser, bacon, salami og ferdigretter med kjøtt.
- **Ikke stress med:** kjøpt grovbrød, usøtet yoghurt og fullkornsblandinger.
- **Spis saktere** og velg mat som må tygges. Tempo og energitetthet er de beste forklaringene forskerne har på ekstrakaloriene.

Vil du vite mer? Les videre for fordypning.

Forsøket som endret debatten

I 2019 bodde 20 voksne på et forskningssenter i USA i fire uker. I to uker fikk de ultraprosessert mat, i to uker lite bearbeidet mat. Måltidene som ble servert, hadde like mye kalorier, sukker, fett, fiber og protein. Deltakerne kunne spise så mye de ville.

«Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain» – Hall m.fl., *Cell Metabolism* 2019

På ultraprosessert mat spiste de 508 kcal mer om dagen og la på seg 0,9 kilo. På den lite bearbeidede maten gikk de ned like mye. De spiste også raskere. Myk mat med høy energitetthet glir ned før metthetsfølelsen rekker å si stopp.

Samme tilbud av sukker, fett og fiber - likevel mer mat

Hall 2019: 20 voksne spiste fritt i 14 dager av hver diett

Ekstra energi per dag	+508 kcal
Vektendring, ultraprosessert	+0,9 kg
Vektendring, lite bearbeidet	−0,9 kg

Måltidene ble også spist raskere med ultraprosessert mat.

Infografikk: Folkeguiden

I 2025 kom et britisk forsøk med 50 voksne. Begge diettene fulgte de offisielle kostrådene. Likevel gikk deltakerne ned 2,06 prosent av vekten på lite bearbeidet mat mot 1,05 prosent på ultraprosessert. Selv «sunn» ultraprosessert mat ga altså mindre vektnedgang.

Ikke alt i samme bås

Det mange artikler hopper over: NOVA-systemet sier ingenting om næringsinnhold. Kjøpt grovbrød, smakstilsatt yoghurt og frokostblandinger havner i samme gruppe som brus, chips og pølser.

Når forskerne deler opp gruppa, spriker resultatene. I tre store amerikanske kohorter (2024) hadde de som spiste mest ultraprosessert mat 11 prosent høyere risiko for hjerte- og karsykdom. Men søt drikke, lettbrus og bearbeidet kjøtt trakk risikoen opp. Brød og kalde frokostblandinger, yoghurt og meieridesserter og salt snacks var knyttet til lavere risiko. For type 2-diabetes (2023) var mørkt brød og fullkornsbrød, frokostblandinger og yoghurt også knyttet til lavere risiko.

En BMJ-studie fra 2024 fulgte over 100 000 helsepersonell i rundt 30 år. Totalt ga mest ultraprosessert mat bare 4 prosent høyere dødelighet. Den sterkeste sammenhengen var for ferdigprodukter av kjøtt, fjærfe og sjømat, og deretter for søt drikke.

Ikke all ultraprosessert mat henger sammen med sykdom	
Retning i store kohortstudier (USA 2024, hjerte og kar; USA 2023, diabetes)	
Høyere risiko	Ingen økt / lavere risiko
Brus og saft med sukker	Grovbrød og frokostblandinger
Lettbrus	Yoghurt og meieridesserter
Bearbeidet kjøtt (pølser, bacon, skinke)	Salte snacks (i én studie)
Ferdigretter med kjøtt	
Observasjonsstudier: viser sammenheng, ikke bevist årsak.	

Infografikk: Folkeguiden

Dette er observasjonsstudier. De viser sammenhenger, ikke sikker årsak. Men mønsteret er det samme i flere land, og det stemmer med kostrådene: lite bearbeidet kjøtt og lite søt drikke.

Slik prioriterer du

- Drikken først.** Bytt brus, saft og energidrikk med vann. Lettbrus var også knyttet til høyere risiko i studien fra 2024.
- Så kjøttpålegget og middagspølsene.** Velg fisk, kylling, egg, bønner eller hvitt kjøtt i stedet for salami, bacon og pølser.
- Behold grovbrødet.** Se etter Brødskala-merket med tre eller fire felt, eller Nøkkelhullet.
- Spis saktere.** Det er ikke bevist i forsøk, men tempoet var en av forskjellene i studien fra 2019. Velg gjerne mat som må tygges.
- Ikke bli fanget av listen med E-numre.** Et produkt med få tilsetningsstoffer kan fortsatt være mye sukker og salt.

Kilder

- Hall m.fl., Cell Metabolism 2019: ultraprosessert mat og kaloriinntak
- Dicken m.fl., Nature Medicine 2025: UPDATE-forsøket
- Mendoza m.fl., Lancet Reg Health Am 2024: ultraprosessert mat og hjerte og kar
- Chen m.fl., Diabetes Care 2023: ultraprosessert mat og type 2-diabetes
- Fang m.fl., BMJ 2024: ultraprosessert mat og dødelighet
- Helsedirektoratet: Kostrådene