

“Ultraforarbejdede” fødevarer

Begrebet ‘ultraforarbejdede fødevarer’ (UPF) bliver stadig mere udbredt i den offentlige debat og kædes sammen med risiko for overvægt og livsstilssygdomme. Men hvad er ‘ultraforarbejdede fødevarer’, og burde debatten ikke være lidt mere nuanceret?

Hvad er forarbejdning?

Forarbejdning af fødevarer er i århundreder blevet brugt til at konvertere uspiselige råvarer til sikre, næringsrige og holdbare fødevarer.

Dermed indebærer fødevarerforarbejdning også enhver process, der på den ene eller den anden måde påvirker råvarer. Det inkluderer f.eks. processer som opvarmning, rygning, hærkning, modning, pakning m.m.

Kobling af fødevarers forarbejdningsgrad og de sundhedsmæssige effekter mangler tilstrækkelig videnskabelig evidens

Der findes i dag ikke en entydig, harmoniseret definition af ‘ultraforarbejdede fødevarer’ – hverken i EU eller globalt. Mange tænker sandsynligvis på produkter som chips, chokolademorgenmad, slik og sodavand. Faktum er, at de anvendte klassifikationer også placerer fødevarer, som fuldkornstortilla, rugbrød, øllebrødspulver og plantedrik i samme kategori.

Der er ikke tilstrækkelig evidens for, at der er sammenhæng mellem sygdomsrisici og fødevarers grad af forarbejdning (1). Derimod er der solid evidens bag de officielle kostråd – godt for sundhed og klima, der bygger på systematiske vidensopsamlinger om sammenhænge mellem næringsindholdet fra de forskellige fødevarergrupper og sygdomsrisici. anbefalinger til befolkningen om, hvordan man bør sammensætte en alsidig kost bør derfor bero på kostrådene og tage afsæt i ernæringsindholdet af fødevarerne.

Forarbejdning af fødevarer er en essentiel del af vores hverdag – og det kan have utilsigtede konsekvenser at “stemple” fødevarer som “ultra-forarbejdede”

- **En række fødevarer bliver uhensigtsmæssigt klassificeret:** Mange fødevarer fra supermarkedet, som vi ifølge de officielle kostråd bør spise mere af, vil blive omfattet af klassifikationerne for ultraforarbejdede fødevarer. Dette inkluderer f.eks. skiveskåret fuldkornsrugbrød og mager vaniljeskyr.
- **Risiko for fødevarerens sikkerhed:** Pasteurisering, fermentering, tørring og andre forarbejdningsprocesser sikrer, evt. sammen med funktionelle tilsætningsstoffer, at fødevarer i dag er sikre at spise og kan holde sig længere. Disse processer forhindrer os i at blive syge af maden.
- **Øget madspild:** Hvis forarbejdningsprocesser og tilsætningsstoffer skal undgås, vil det føre til øget madspild, da fødevarerne ikke kan holde sig lige så længe i hverken butikken eller hos forbrugeren.
- **Fremtidens bæredygtige løsninger hæmmes:** Vi har brug for at tænke nyt for at finde de løsninger, der kan hjælpe os i mål med et mere bæredygtigt fødevarer-system. For eksempel vil moderne bioteknologier, der sikrer, at vi kan producere fødevarer mere ressourceeffektivt med mindre spild og med lavere arealanvendelse, i mange tilfælde blive karakteriseret som UPF.

(1) Forskere fra University of Surrey og European Food Information Council undersøgte over 100 videnskabelige artikler om forarbejdningsklassifikationer og konkluderede, at "de fleste klassifikationssystemer ikke er i overensstemmelse med eksisterende evidens om ernæring og fødevarerforarbejdning."

Forvirring ved
morgenmaden



Croissant fra den
lokale bager



Fuldkornsbrød fra
supermarkedet

Ikke ultraforarbejdet*

Ultraforarbejdet*

*Ifølge NOVA-klassifikationer

Der er bedre tilgange til at fremme sundhed og bæredygtighed

Der er en række evidensbaserede værktøjer, der kan hjælpe os med at forbedre vore sundhed og fremme et bæredygtigt fødevarer-system.

- *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima* skal udbredes videst muligt og **alle aktører skal kommunikere endnu mere.**
- Brug **partnerskaber aktivt**. Partnerskaber mellem forskellige aktører i fødevarerbranchen og sundhedssektoren kan skabe effektiv produktudvikling. Det er *Fuldkornsmærket* og *Nøglehulsmærket* gode eksempler på.
- Kodeks om **markedsføring og reklame**. DI Fødevarer har taget initiativ til et frivilligt kodeks, der skal sikre, at der ikke reklameres for fødevarer med højt indhold af sukker, fedt og salt i medier målrettet børn. Formålet er at imødegå den stigende forekomst af overvægt blandt børn, og sikre en ansvarlig, troværdig og transparent markedsføring af fødevarer.
- Forbrugerne **skal guides i indkøbssituationen**. Supermarkederne kan indrette butikker, der 'nudger' forbrugerne mod de fødevarer, **vi skal spise mest af.**
- Der skal være **tidlig indsats** i folkeskolen. F.eks. skolemadsordning baseret på De officielle Kostråd samt mere fokus på sund kost og fysisk aktivitet i **folkeskolens** madlavnings- og idrætsfag.
- Kendskabet til fysisk aktivitet skal øges. Danskerne skal vide, at **fysisk aktivitet** er en vigtig og nødvendig del af en sund livsstil.

Om NOVA-klassifikationen

NOVA-klassifikationen er den mest kendte model til karakterisering af fødevarer ud fra deres grad af forarbejdning. Men NOVA har grundlæggende svagheder, hvor den vigtigste er manglende videnskabelig evidens for sammenhæng ml. kategorisering af fødevarerne og sundhedseffekter.

Det har Den Nordiske Næringsstof Komité også konkluderet ifm. udarbejdelse af i De Nordiske Næringsstofanbefalinger, NNR 2023. Der var ikke tilstrækkelig videnskabelig evidens til at inkludere forarbejdningsgrad i anbefalingerne.

NOVA opdeler fødevarer i fire grupper:

Gruppe 1: Uforarbejdede og minimalt forarbejdede fødevarer

Eksempler: Bær, frugter, grøntsager, nødder, frø, svampe, æg, fersk og frosset kød, fisk, tørrede bælgfrugter, havregryn, fuldkornsmel, kaffe og pasteuriseret mælk

Gruppe 2: Forarbejdede kulinariske ingredienser

Eksempler: Smør, madolie, sukker, salt og honning

Gruppe 3: Forarbejdede fødevarer

Eksempler: Saltede nødder, frugt og grønt på dåse, fiskekonserves, hjemmebagt brød og øl

Gruppe 4: Ultraforarbejdede fødevarer

Eksempler: Plantedrikke, leverpostej, industrielt fremstillet brød inklusivt fuldkornsrugbrød, torskerogn på dåse, morgenmadsprodukter, modernælkserstatning, færdigretter, sodavand, slik, is, chips

