

I USA snur de matpyramiden på hodet, i Norge må vi rydde opp i hva som faktisk er usunt

Skrevet av: Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for familiær hyperkolesterolemi (NKT for FH) ved Oslo universitetssykehus av

Ingunn Narverud, klinisk ernæringsfysiolog, ph.d og rådgiver ved NKT for FH

Ellen C. Strøm, klinisk ernæringsfysiolog, seksjonsleder ved NKT for FH

Kirsten B. Holven, ph.d, professor ved Universitetet i Oslo og forskningsansvarlig ved NKT for FH

7. januar snudde USA matpyramiden på hodet i lanseringen av nye kostråd for 2025-2030. I Norge raser debatten om ultraprosesserte matvarer.

De amerikanske rådene er presentert som en omvendt pyramide som anbefaler amerikanere å spise mest kjøtt, fete meieriprodukter, egg, fisk, smør, olivenolje og dyrefett foruten grønnsaker og frukt. Fullkornsprodukter er plassert nederst i spissen av pyramiden og blir dermed matvaregruppen amerikanere anbefales å spise minst av. Samtidig kommer et tydelig budskap: *spis ekte mat og kutt kraftig i høyt prosessert mat, spesielt det som er salt eller søtt* (1).

Proteiner fremfor mettet fett i fokus

Det er *bra* at de amerikanske kostrådene fortsatt anbefaler et høyt inntak av grønnsaker og frukt, i tråd med dokumentert, internasjonal enighet. Det som er kritikkverdig og *stikk i strid* med veldokumentert internasjonal enighet er anbefalingen om økt inntak av kjøtt, fete meieriprodukter, smør og dyrefett. Dette er matvaregrupper som inneholder mye mettet fett. Dette knuser fundamentet i grunnpilaren til de forebyggende kostrådene mot hjerte- og karsykdom: Mettet fett er dokumentert å øke kolesterolet. Og kolesterolet er dokumentert å øke risikoen for hjerte- og karsykdom (2). I de nye amerikanske kostrådene må man nærmest lese med lupe for å finne at inntaket av mettet fett ikke skal overstige 10 energiprosent. Hvordan den gjengse amerikaner skal få til å overholde dette rådet samtidig med råd nummer 2 og 3 som handler om å øke inntaket av kjøtt og fete meieriprodukter, er og blir et tankekors for mange. Kostholdsundersøkelsen i Norge fra 2025 viser svart på hvitt at fete kjøtt- og meieriprodukter er de to matvaregruppene som bidrar med aller mest mettet fett i Norge (3).

Videre anbefales det i de amerikanske retningslinjene å krydre både kjøtt og grønnsaker med salt hvis man ønsker det. Dette er også i motsetning til internasjonal enighet: Salt øker blodtrykket. Høyt blodtrykk er en risikofaktor for hjerte- og karsykdom. Derav, reduser saltinntaket for å senke risiko for hjerte- og karsykdom (4).

Valgte nytt ekspertpanel

Prosesen rundt de nye kostrådene har fått oppmerksomhet. Biden-administrasjonen satte i sin tid ned et ekspertpanel til å utarbeide nye kostråd og de hadde gjennomgått vitenskapelig dokumentasjon i to år. Den nåværende helseministeren avviste imidlertid de nye kostrådene og antydte at ekspertpanelet hadde bånd til næringsmiddelindustrien, og valgte derfor et nytt ekspertpanel.

Men la oss vende nesa hjemover og hva debatten burde handle om her, men først litt om hva ultraprosessert mat er.

Ultraprosessert: dårlig kompass alene

Ultraprosessering har fått ny vind i seilene etter at Lancet-serien om “Ultra-processed foods and human health” ble publisert i november 2025. Ordet “ultraprosessert” kommer fra NOVA-klassifiseringen og sorterer mat i fire kategorier etter grad av industriell bearbeiding og *ikke etter næringsinnhold* (5). Ultraprosessert mat defineres som merkevarer og kommersielle produkter laget av billige ingredienser som er ekstrahert eller utviklet fra hel mat og deretter tilsatt tilsetningsstoffer. Det som skaper fullstendig forvirring for Ola og Kari Nordmann når det gjelder NOVA-systemet er at: *Ultraprosessert mat er en stor og heterogen kategori*. I denne gruppen finnes leverpostei, doughnuts, makrell i tomat på tube, industribakt grovbrød, søtet brus, sjokolade, ferdigpizza, hamburgere, pølser, plantemargarin og fiskekaker for å nevne noen.

Når man skiller på undergrupper, ser man i europeiske data at ultraprosessert kjøtt, søtede drikkevarer, sauser og pålegg er koblet til høyere risiko for livsstilssykdommer, mens ultraprosesserte brød, kornblandinger og plantebaserte produkter var assosiert med lavere risiko for livsstilssykdommer (6).

Konklusjonen er at noen ultraprosesserte matvarer er forbundet med høyere risiko for sykdom, mens andre er forbundet med lavere risiko for sykdom. Begrepet ultraprosessert mat kan derfor ikke brukes som en enkel ja/nei-test på sunnhet.

Folkehelseproblemet er ikke at vi spiser ultraprosessert leverpostei

For forvirrede nordmenn er det vanskelig å navigere i jungelen skapt av et tilsynelatende, fullstendig sprikende fagmiljø. La oss aller først fremheve hva det nasjonale og internasjonale fagmiljøet er enige om:

- Hjemmelaget mat laget med råvarer fra bunnen av er det aller beste å spise
- Ultraprosessert eller bearbeidet mat slik som godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakevarer som kaker og boller, søte drikker og bearbeidet kjøtt (spekemat, pølser, burgere, kjøttdeig tilsatt salt etc, nuggets o.l.) bør begrenses siden det inneholder mye fett, sukker og salt og øker risiko for livsstilssykdommer.

Der meningene i fagmiljøet spriker er at:

- All mat som er ultraprosessert, også for eksempel industribakt grovbrød, leverpostei, makrell i tomat på tube og fiskekaker, bør begrenses.

Med veldokumentert kunnskap i ryggen mener Helsemyndighetene (7) at næringsinnholdet, det vil si for eksempel om maten inneholder mye *mettet* eller *umettet* fett, uansett om den er ultraprosessert eller ikke, spiller en stor betydning for hvilken helseeffekt matvaren har. For å feie all tvil bort, man bør velge umettet fett framfor mettet fett.

Den andre siden av fagmiljøet mener at grad av industriell bearbeiding uavhengig av næringsinnholdet spiller en stor betydning for hvilken helseeffekt matvaren har. Per i dag har vi ikke god nok dokumentasjon for å si at industriell bearbeiding *uavhengig* av næringsinnhold alene er den avgjørende faktoren for om en matvare er sunn for kroppen eller ikke.

Derimot er det god dokumentasjon for å si er at vi må senke mengden av *usunn ultraprosessert mat (kaloririke, næringsfattige og lettspiselige matvarer)* som i praksis fortrenger sunne råvarer som grønnsaker, frukt, fullkorn, fisk og mindre fete kjøtt- og meieriprodukter samt gode måltidsvaner. Det er dette store mønsteret som driver overvekt, diabetes og hjerte- og karsykdom i befolkningen, og som støttes av det globale forskningsprogrammet “Global burden of disease” som viser at usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene til sykdom og for tidlig død (8).

En ny studie viser at 3900 nordmenn hvert år dør for tidlig av sykdommer knyttet til usunt kosthold. Matvaregruppen som står for mest av de tapte leveårene, er bearbeidet kjøtt. Det vil si kjøtt som for eksempel er røkt, saltet eller tilført konserveringsmidler som nitrat eller nitritt og er for eksempel bacon, kjøttdeig, pølser, salami og spekemat (9). Vi spiser derimot altfor lite fullkornsprodukter, grønnsaker og frukt som også bidrar til tapte leveår.

Dette kjenner mange igjen i hverdagen: inntak av store volum av snacks, søte drikker, søte bakevarer og energitette “mellommåltider”, pluss hyppig bruk av bearbeidet kjøtt som “enkle løsninger”. Det er i å begrense dette den store gevinsten ligger, ikke i å finjustere hvilken leverpostei eller yoghurt som er ultraprosessert fremfor en annen. Leverpostei og yoghurt er to sunne matvarer uansett grad av industriell prosessering. Eller om brusen er søtet med agavesirup, sukker eller kunstig søtningsstoffer, det er fortsatt en søt drikk som lett blir en vane og kan fortrenge sunn mat.

Er helmelk mindre prosessert enn lettmelk?

I Norge har salget av helmelk økt siden 2023 og helmelk ble etter 17 år gjeninntatt i skolemelk-ordningen (10). Mange tror at helmelk er mindre prosessert enn lettmelk, men det er *feil*. Helmelk og lettmelk er akkurat like lite prosessert, de lages ved at fløte og

skummet melk blandes sammen til ønsket fettprosent (11). Deretter blir både helmelk og lettmelk homogenisert og pasteurisert. *Pasteuriseringen gjør ikke melken ultraprosessert.* Det som skiller de to melketyperne er fettinnhold. Helmelk inneholder over 7 ganger så mye mettet fett som lettmelk 0,5%! Resten av næringsstoffene er like i de to produktene.

Fete meieriprodukter er noe fagmiljøet er uenige om.

Helsemyndighetene har basert kostrådene på *global, ny og sammenfattet* forskning som fortsatt sier at meieriprodukter som er mindre fete er anbefalt i et sunt kosthold (7).

Den andre leiren i fagmiljøet mener at mettet fett i meieriprodukter ikke henger sammen med hjerte- og karsykdom basert på *enkelte studier*.

En ny norsk kohortstudie med data fra 70- og 80-tallet og fram til i dag viser at helmelk ga 10 % høyere risiko for dødelighet sammenlignet med de som drakk lett- og skummetmelk i Norge (12). Dette tyder på at overgangen fra helmelk til lettmelk har vært positivt for folkehelsen, og forskerne peker på fettinnholdet som forklaring. Dette støtter den internasjonale evidensen om mettet fett som en bidragsyter til økt risiko for hjerte- og karsykdom.

Figuren under viser hvor mye fett du får i deg ved å drikke 2 glass av henholdsvis helmelk og lettmelk hver dag i en 10 års periode.



Fortsatt rom for praktiske løsninger

Det finnes et ideal i debatten som ikke fungerer i praksis: at alle skal lage all mat fra bunnen – hver dag. Vi lever ikke i et samfunn der alle kan slakte dyr, kverne kjøttet og bake en hjemmelaget leverpostei selv. Vi lever i et moderne samfunn der foreldre jobber, barn skal på trening, og hverdagskabalene skal gå opp.

Da må det være rom for praktiske løsninger som å kjøpe:

- industribakt grovbrød,
- leverpostei og andre pålegg,
- yoghurt tilsatt smak og sukker,
- enkle, sunne middagsløsninger

... uten at man føler at man “feiler”.

Samtidig må vi være krystallklare på hva som bør senkes: hverdagsveksten i produkter som er *søte, salte, energitette* og lette å spise mye av – og spesielt det bearbeidede kjøttet i store mengder. Mange krefter og grep på ulike nivå må spille hverandre gode for å oppnå dette. For folk flest kan planlegging av matinnkjøp og måltider hjemme og på farta være en start på endringen.

Hvis ultraprosessert-begrepet skal hjelpe folk, må det være til hjelp – ikke skape mer støy. Folkehelse vinnes ikke i diskusjonen om hvilken leverpostei som er ultraprosessert eller ikke. Den vinnes i mengden av de usunne ultraprosesserte matvarene vi spiser mest av. Alle er nok smertelig klar over at en smaksatt yoghurt med kornblanding spist i farta er et bedre alternativ enn en potetgullpose.

“Ta med til butikken-beskjed”

Ofte snakker vi om “take home messages” - korte budskap vi skal ta med oss etter å ha lest en tekst, men her passer det bedre med “ta med til butikken-beskjed”. Velg:

- Mer mat som er eller ligner på råvarer og mer hjemmelaget mat
- Mer fullkorn, frukt, grønnsaker, belgvekster og fisk
- Mindre godteri, snacks, søt drikke og søte bakevarer
- Mindre bearbeidet kjøtt

La oss begrave stridsøkse om uviktige detaljer rundt vanlig mat som grovbrød og yoghurt. La oss heller spille på lag og ta den store stygge usunne ultraprosesserte ulven sammen.

Referanser

1. *Dietary Guidelines for Americans*. United States Department of Agriculture (USDA). 2026 Januar.
2. Sacks F et al. *Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association*. *Circulation*. 2017 Juli 18;136(3):e1-e23.
3. *Utviklingen i norsk kosthold 2025*. Helsedirektoratet. 2025 November.
4. Feng J He et al. *Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease: JACC State-of-the-Art Review*. *J Am Coll Cardiol*. 2020 Februar 18;75(6):632-647.
5. Monteiro CA et al. *Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence*. *Lancet*. 2025 Desember 6;406(10520):2667-2684.
6. Cordova R et al. *Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study*. *Lancet Reg Health Eur* 2023; 35: 100771.
7. Helsedirektoratet. *Kostråd for god helse og gode liv. Kostråd for befolkningen*. 2024 August.
8. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). *Global Burden of Disease 2023: Findings from the GBD 2023 Study*. Seattle, WA: IHME, 2025.
9. GBD 2023 Nordic and Baltic Diet Collaborators. *The burden of dietary risk factors in the Nordic and Baltic countries: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023*. *The Lancet Regional Health – Europe*. Volume 61, Februar 2026, 101543.
10. NRK. [Salget av helmelk øker – Siste nytt – NRK](#). 2024 mars.
11. Helsedirektoratet. [Ultraprosessert mat - Helsenorge](#). 2025 september.
12. Arnesen EK et al. *Low-fat and whole milk consumption in relation to cardiovascular disease-related and all-cause mortality: a prospective cohort study in 3 Norwegian counties*. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2025 Oktober, Volume 122, Issue 4, 1075 – 1085.