

Færdiglavet mad

Hvad indeholder det, og hvad skal vi være opmærksomme på?

Et forløb i valgfaget madkundskab

Indhold

Tilsætningsstoffer	3
Hvad er E-stoffer/tilsætningsstoffer?	3
Farvestoffer	4
Konserveringsmidler	4
Smagsforstærkere	4
Godt eller skidt?	5
Hvorfor tilsættes de vores fødevarer?	5
Danskerne bekymrer sig om E-numre, men er det nødvendigt?	5
Men er der grund til bekymring?	5
Fordelene og ulemperne ved tilsætningsstoffer	6
Fordelene:	6
Ulemperne	7
Ulemper i liste:	7
Ultraforarbejdede fødevarer	8
Forskere om ultraforarbejdede fødevarer	8
Kost og kræft	8
Stor smag - lille mæthedsfølelse	9
'Industrien fordøjer maden for os'	10
Energis- og müslibarer	11
Kig på ingredienslisten	11
Derfor kan ultraforarbejdede fødevarer være et problem	11
Der er mindre næring i ultraforarbejdet mad	12
Ultraforarbejdede fødevarer får os til at overspise	13
Rugbrød kan stadig være sundt	13
Jo mindre ultraforarbejdet, jo bedre	14

Tilsætningsstoffer

Hvad er E-stoffer/tilsætningsstoffer?

Tilsætningsstoffer, også kaldet E-numre, er en stor gruppe af meget forskellige stoffer med hver deres egenskaber, som lovligt kan tilsættes maden. Alle E-stoffer er testet og godkendt inden for EU. Alle godkendte E-stoffer får et E-nummer og et navn af EU.

Kigger man i fødevareloven, så er tilsætningsstoffer forklaret sådan her:

“Tilsætningsstoffer, stoffer, som uden selv at være fødevarer eller sædvanligt anvendte bestanddele af disse tilsættes for at påvirke fødevarers næringsværdi, holdbarhed, farve, lugt, smag m.m.”

På mere normalt dansk betyder det, at tilsætningsstoffer i sig selv ikke betragtes som egentlig mad, fordi de udelukkende tilsættes til en fødevarer for at opnå en bestemt teknologisk effekt, og mængden som tilsættes er lille.

Brugen af tilsætningsstoffer er under streng lovmæssig kontrol, så det er trygt at indtage i de anbefalede mængder (Acceptabelt Dagligt Indtag, ADI).

I Danmark må tilsætningsstoffer kun bruges i fødevarer, hvis de befinder sig på en officielt godkendt [EU-liste](#) (tidligere kendt som Positivlisten). Disse godkendelser bliver overvåget, og ny videnskabelig forskning gennemgås jævnligt af det Europæiske Fødevaresikkerhedsautoritet (EFSA).

Godkendelser bliver opdateret jævnligt og revideret i lys af ny videnskabelig forskning.

Tilsætningsstoffer har forskellige egenskaber og bliver derfor brugt af mange forskellige årsager. Det kan fx være for at forbedre holdbarhed, ændre eller forstærke farve, smag eller konsistens. Et enkelt E-stof kan have op til flere egenskaber samtidig.

E-stoffer kan både være naturlige stoffer eller kunstigt fremstillet. Naturligt fremstillede E-stoffer kan fx ekstraheres (trækkes ud) fra planter, dyr, svampe eller bakterier. At nogle tilsætningsstoffer er kunstigt fremstillet, betyder ikke, at de er farligere end naturlige tilsætningsstoffer.

E-stofferne inddeles i følgende hovedkategorier:

- Farvestoffer: E 100 - E 199
- Konserveringsmidler: E 200 - E 299
- Antioxidanter: E 300 - E 399
- Konsistensmidler: E 400 - E 499
- Smagsforstærkere: E 620 - E 640
- Søddestoffer: E 950 - E 967
- Andre tilsætningsstoffer: E 999 - E 1521

Farvestoffer

Farvestoffer tilsættes en fødevare for at give farve. Det kan være for at give fødevaren et mere tiltalende udseende. Farvestoffer tilsættes ofte for at beholde originalfarven i fødevaren, som ellers kan blegne i fremstillingsprocessen. Det kan også tilsættes for at ensarte farven af fødevaren.

Allergi og overfølsomhed for visse farvestoffer kan forekomme.

Den røde farve fra Carminer (E 120) er naturligt fremstillet af insekt, og proteinrester fra insektet kan forekomme i farvestoffet som en urenhed. Særligt følsomme mennesker kan reagere på disse proteiner og opleve allergiske reaktioner.

Overfølsomhed for især de gule, orange og røde azofarver (E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 og E129) kan forekomme. Overfølsomhed for disse farvestoffer er ikke godt undersøgt.

Denne mulige reaktion/overfølsomhed skal fremgå som supplerende oplysning på fødevareemballagen ved brug af disse E-stofte

Konserveringsmidler

Konserveringsmidler tilsættes en fødevare for at forlænge holdbarheden. De fleste madvarer, som står længe på butikshylderne, indeholder et konserveringsmiddel. Undtaget er madvarer, som er frosset, tørret eller på dåse (hermetisk lukket). Konserveringsmidlet tilsættes maden for at forhindre mug og bakterievækst i produkter.

Smagsforstærkere

Smagsforstærkere forstærker fødevarens smag. Den smager ikke af noget i sig selv. Bedst kendt er mononatriumglutaminat (MSG) også kaldet det 3. krydderi. Det bliver hyppigt brugt i det kinesiske køkken.

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/kost/e-stoffer-hvad-er-det/>

Godt eller skidt?

En ud af tre danskere (32 %) forsøger at undgå tilsætningsstoffer, når de skal vælge fødevarer i supermarkedet. Det viser tal fra en Coop-analyse fra 2018. Men er tilsætningsstoffer pr. definition bare dårlige, eller har de også sine fordele? Og har vi forbrugere grund til bekymring? Få svarene her

Hvorfor tilsættes de vores fødevarer?

Alle tilsætningsstofferne har som sagt forskellige egenskaber og bliver derfor tilsat af mange forskellige årsager. Det kan fx være for at forbedre holdbarhed (konservering), hæmme bakterie- og svampevækst og hindre fødevaren i at mugne.

Andre tilsætningsstoffer bruges for at gøre fødevaren mere attraktiv med hensyn til farve, smag, tekstur og lugt. Det kan være farvestoffer og aromastoffer, som gør pølser røde eller får béarnaispulver til at smage af estragon.

Et enkelt tilsætningsstof kan have op til flere egenskaber samtidig. (kilde: Sundhed.dk).

Læs mere om de otte mest almindelige typer af tilsætningsstoffer. Se her hvad deres E-numre er, hvad de bruges til, og hvilke fødevarer de primært tilsættes.

Danskerne bekymrer sig om E-numre, men er det nødvendigt?

Coop-analyse fra 2018 viste som sagt at **32 % af danskerne bekymrer sig om tilsætningsstoffer** i fødevarer. Samme tendens ses i en undersøgelse om danske forbrugeres opfattelse af tilsætningsstoffer og andre teknologier, som Fødevareøkonomisk Institut har lavet for Fødevarestyrelsen. Her var et af resultaterne, at næsten **40 % af de danske forbrugere tænker over tilsætningsstoffer** næsten hver gang, de køber fødevarer.

Men er der grund til bekymring?

Før 1973 skulle myndighederne bevise, at et tilsætningsstof var skadeligt, før de kunne forbyde et det. I dag er bevisbyrden omvendt; i dag skal myndighederne bevise, at et tilsætningsstof ikke er sundhedsskadeligt, før det må benyttes (kilde: Fødevarestyrelsen).

Derfor mener Fødevarestyrelsen, at der som udgangspunkt ikke er nogle sundhedsrisici ved at spise fødevarer med tilsætningsstoffer, fordi alle tilsætningsstoffer er grundigt risikovurderet. Samtidig er de godkendte grænseværdier for et tilsætningsstof på et sådan niveau, at Fødevarestyrelsen ikke mener, at der er risiko for, at selv forbrugere med et ekstremt højt indtag får for meget af et tilsætningsstof. Fødevarestyrelsen understreger også, at såfremt der

opstår ny begrundet mistanke til et godkendt tilsætningsstof, bliver det risikovurderet igen, og hvis det findes nødvendigt, bliver grænseværdierne tilpasset (Kilde: Fødevarestyrelsen)

Fordelene og ulemperne ved tilsætningsstoffer

Men trods Fødevarestyrelsens forsikring om at vi forbrugere ikke bør bekymre os om tilsætningsstoffer, så er faktum blot, at det gør mange. Men er tilsætningsstoffer bare et nødvendigt onde, eller kan de undværes?

Fødevareguiden har set på de umiddelbare fordele og ulemper ved tilsætningsstoffer

Fordelene:

- **Beskytter mad mod fordærvelse** fra mikroorganismer som bakterier, skimmelsvampe og gærsvampe, som i visse tilfælde ville kunne være sundhedsfarlige
- **Sikrer god konsistens.** Maden opnår den rette konsistens, så den overhovedet kan spises, fx at ketchuppen ikke er tynd, eller at mayo'en ikke er skilt eller klumpet
- **Maden ser appetitlig ud.** Fødevarerne har et udseende, som vækker vores lyst til at spise det. Fx virker pølsens eller laksens røde farve appellerende for mange
- **God smagsoplevelse.** Fødevarerne har en struktur og konsistens, som giver en god smagsoplevelse. Et eksempel er is, som ofte er tilsat emulgatorer og stabilisatorer. Uden dem føles isen mere vandet og kold i munden
(kilde: <https://samvirke.dk/artikler/der-er-ikke-noget-muggent-ved-e-numre>)
- **Lang holdbarhed.** Maden bevarer sin smag, konsistens og udseende i lang tid, som er forudsætningen for, at den kan holde sig den lange vej mellem producent og forbruger
- **Fødevarer kan blive en handelsvare.** Den lange holdbarhed og bevaring af smag, udseende og konsistens gør også fødevarer til en mulig handelsvare
- **Madspild mindskes,** fordi maden kan holde sig frisk både i smag, konsistens og udseende længe
- **Ændring af næringsværdien.** Man kan ændre næringsværdien af en fødevarer, så den fx kommer til at indeholde færre kalorier, ved at man tilsætter sødestoffer. Et eksempel er Cheasy frugtyoghurt
- **Billige fødevarer** Tilsætningsstoffer gør det muligt at lave billige fødevarer, da tilsætningsstoffer ofte er langt billigere end rigtige ingredienser, fx så er det billigere at tilsætte vaniljearoma til en vaniljeis end at tilsætte ægte vanilje

Ulemperne

- **Sundhedsmæssig risiko.** Nogle tilsætningsstoffer har vist sig at have en mulig sundhedsskadelig effekt. Fx har nogle vist sig at give allergi, overfølsomhed, koncentrationsbesvær, være hormonforstyrrende eller kræftfremkaldende. Det gælder primært disse stoffer: **Læs mere**
- **Bidrager til den samlede cocktaileffekt.** Tilsætningsstoffer og aromaer, som findes i vores fødevarer, er som sagt alle godkendte og er som udgangspunkt ikke skadelige i sig selv. Men sammen med alle de andre kemiske stoffer, som vi udsættes for dagligt fra fx fødevarer, møbler, tøj, kosmetik m.m., så bidrager de til det, som vi kalder cocktaileffekten eller kombinationseffekten. **Læs mere**

Og det er *den*, som mange forskere er meget bekymrede for (kilde: DTU Fødevarerinstitut). Der har igennem de sidste par år været fokus på cocktaileffekten, men på trods af det så vurderes hvert enkelt tilsætningsstof stadig enkeltvis, når grænsen for, hvor meget der må være i en fødevare, fastsættes. Sagt på en anden måde så tages der ikke tilstrækkelig højde for cocktaileffekten i dag, når det vurderes, hvorvidt de enkelte tilsætningsstoffer har en sundhedsskadelig effekt, og hvor meget det er sikkert at spise af det dagligt (Kilde: Forbrugerrådet Tænk).

Dog offentliggjorde Den Europæiske Fødevarerikkerhedsautoritet (EFSA) i marts 2019 en ny metode, hvorpå det bliver muligt at indarbejde kombinationseffekterne i vurderingen af fødevarer og foder.

Myndighederne er altså begyndt at vurdere kemikalier og produkter ud fra, at vi eksponeres (udsættes) for mange kemikalier fra mange forskellige kilder. Men arbejdet er kun lige begyndt. (Kilde: Forbrugerrådet Tænk)

Ulemper i liste:

- **Dyreforsøg ligger til grund.** Sundhedseffekten og fastsættelse af grænseværdien for et tilsætningsstof er hovedsageligt fastlagt på baggrund af dyreforsøg
- **Langtidseffekten** af tilsætningsstofferne kan være vanskelige at vurdere
- **Unaturlig smag og udseende.** Nogle madvarer får en bestemt farve eller smag, som skyldes, at de er tilsat farvestoffer eller smagsforstærkere og aromastoffer. Fx så får abrikoserne sin meget markante orange farve pga. tilsætning af sulfitter, og spegepølsens rødlige farve skyldes bl.a. nitrit. Det gør, at vi forbrugere værner os til, at nogle fødevarer har en unaturlig farve eller smag, og dermed "glemmer", hvordan "rigtig mad" ser ud, smager og føles

Kilde: <https://foedevareguiden.dk/tilsaetningsstoffer-godt-eller-skidt/>

Ultraforarbejdede fødevarer

Forskere om ultraforarbejdede fødevarer

Du går rundt på dagligvarebutikkens lange gang med tårne af varer på begge sider for at købe yoghurt, pålæg og brød.

Men idet du griber ud efter noget på hylden, opdager du en ualmindeligt lang liste af ingredienser på den farverige emballage, der undrer dig:

Hvorfor indeholder franskbrødet på hylden så mange forskellige ingredienser, når jeg kan bage mit eget med kun en smule vand, hvedemel, salt og gær?

Fænomenet kaldes ultraforarbejdede fødevarer og dækker over produkter, der er industrielt fremstillede og ofte indeholder en lang række ingredienser som f.eks. farvestoffer, emulgatorer og fortykningsmidler.

- Kort sagt kan man sige, at det er varer, som du ikke umiddelbart kan gå hjem og lave i dit køkken, forklarer Anja Olsen, der er professor i livsstil og kræft og gruppeleder ved Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning.

Kost og kræft

En sund og varieret kost kan dog forebygge en række kræftformer.

Ultraforarbejdede fødevarer har kun eksisteret som begreb i forskningsverdenen i omkring 15 år, men ikke desto mindre er det et felt, vi som forbrugere bør lære at kende og være meget opmærksomme på.

Fødevarerne med de mange ingredienser og tilsætningsstoffer udgør formentlig en reel trussel mod folkesundheden, advarer Danmarks førende kostforsker, Anne Tjønneland.

NOVA-klassifikationen

Begrebet 'ultraforarbejdet' stammer fra det såkaldte NOVA-klassifikationssystem, der grupperer vores mad i fire kategorier, og som forskerne bruger til at klassificere forskellige typer fødevarer.

Gruppe 1: Uforarbejdede eller minimalt forarbejdede fødevarer

Uforarbejdede fødevarer som bær, frugt og grøntsager, frisk kød, æg og mælk.

Gruppe 2: Forarbejdede kulinariske ingredienser

Ingredienser baseret på gruppe 1-varer, og som er normale at bruge i madlavningen, såsom salt, sukker, smør, madolie og honning.

Gruppe 3: Forarbejdede fødevarer

Mad fremstillet ved at blande fødevarer fra gruppe 1 og gruppe 2, såsom saltede nødder, frugt- og grøntsagsskives, fisk i olie, hjemmebakket brød og øl.

Gruppe 4: Ultraforarbejdede fødevarer

Industriprodukter hvor råvarer ofte ikke indgår hele og hvor der er tilsat, f.eks. farvestoffer, emulgatorer og fortykningsmidler.

Stribevis af undersøgelser kobler den ultraforarbejdede mad til overvægt, hjertekarsygdomme og kræft, siger hun og henviser til et nyt kæmpestudie, hvor en gruppe forskere har sammenfattet resultaterne fra 45 samlestudier med i alt 10 millioner deltagere.

[Resultaterne viser](#), at ultraforarbejdet mad er koblet til en større risiko for 32 forskellige sundhedsproblemer.

- Nogle steder i USA og England udgør de ultraforarbejdede fødevarer op imod 60-70 pct. af befolkningens samlede energiindtag, hvilket er en meget stor del af kosten. Vi ligger formentlig ikke lige så højt herhjemme, men vi mangler data af en ordentlig kvalitet, så vi ved det dybest set ikke, siger Anne Tjønneland.

Stor smag - lille mæthedsfølelse

Selvom begrebet ultraforarbejdede fødevarer er forholdsvis nyt, er fænomenet det langt fra. Siden kvinderne kom ud på arbejdsmarkedet i 1950'ernes USA, har industrielt producerede fødevarer spredt sig til det meste af verden og har lige siden indtaget flere og flere hyldemeter i supermarkederne.

Ifølge Anja Olsen er der flere grunde til, at vores fødevarer har fået flere og mere mystiske ingredienser som sødestoffer, konsistensmidler og smagsforstærkere.

- Alle med børn ved, hvor lokkende færdigretter og halvfabrikata kan være i en travl hverdag. Det er bare nemmere at købe en pulver-bearnaise, der kan holde sig en evighed i køkkenskabet, end at stå og lave den selv. Desuden er fødevarerne nøje modificeret og ofte fyldt med salt, fedt og sødestoffer, så vi godt kan lide dem, siger hun.

Mange morgenmadsprodukter, der markedsføres som sunde, er ultraforarbejdede. De kan indeholde maltodextriner, forarbejdede proteiner og fibre og farver.

Også fødevareindustrien har klare interesser i at producere nogle varer, der kan holde sig længe i butikkerne, og som man kan tjene gode penge på.

- Det er rigtig smart at producere nogle fødevarer, der smager godt, så forbrugerne gerne vil købe dem, men som samtidig mætter meget lidt, så vi køber mere af dem. Hvis man spiser et stykke fuldkornsrugbrød, tager det lang tid for kroppen at nedbryde og optage maden, men i et ultraforarbejdet produkt er maden ofte nedbrudt i mindre og bestanddele og sammensat igen, siger Anja Olsen og tilføjer:

- Ofte betyder det, at mere af energien optages i starten af vores fordøjelsessystem, mens der er mindre tilbage til bakterierne i tyktarmen. Det betyder, at du optager mere af energien direkte og sandsynligvis ikke opnår samme langvarige mæthedsfølelse.

Eksempler på ultraforarbejdede fødevarer

- Margarine
- Visse typer brød
- Plantebaseret 'mælk'
- Energi- og müslibarer
- Morgenmadsprodukter
- Yoghurt med tilsat smag
- Sodavand og energidrikke
- Kiks og industriproducerede kager
- Fastfood, færdigretter, pizza og slik
- Færdiglavede saucer og krydderblandinger
- Kødpålæg som f.eks. spegepølse, leverpostej og bacon

'Industrien fordøjer maden for os'

Ultraforarbejdede fødevarer er ikke nødvendigvis sundhedsskadelige, men generelt indeholder en stor del af dem for få fibre og for meget fedt, salt og hurtige kulhydrater.

Nogle mener, at det kun er kalorieindholdet, der kan forklare sammenhængen mellem ultraforarbejdet mad og mange sygdomme. Men måske er det ikke hele forklaringen, mener Anne Tjønneland.

Lad være med at købe noget, som din oldemor ikke ville kunne genkende som mad**Professor Anne Tjønneland**

- Tidligere mente man, at en kalorie var en kalorie, men vi er begyndt at tænke på en anden måde. Vi tror ikke alene at det har betydning hvor mange kalorier vi indtager, men også at kroppen omsætter kalorierne meget forskelligt, afhængig af, om det er fra et fuldkornsbrød, tilsat sukker eller forskellige typer af fedtstoffer.

- Vi får dybest set en mere energieffektiv udnyttelse af den mad, vi spiser, fordi industrien har forfordøjet den for os, siger hun og forklarer, at forsøg har vist, at ultraforarbejdet mad fik deltagerne til at tage mere på i vægt, selvom næringsindholdet svarede til uforarbejdet mad.

Energi- og müslibarer er ofte ultraforarbejdede og indeholder forarbejdede fibre og proteiner og ikke-kalorieholdige sødestoffer.

Kig på ingredienslisten

Ifølge Anja Olsen er det en god ide, hvis vi som forbrugere begynder at læse ingredienslisterne på varerne og tænke lidt mere over, hvad vi putter i kurven og serverer for vores familier.

- Det er jo ikke sådan, at man falder død om, hvis man spiser mayonnaise fra en tube, men man bør måske tænke over, hvor meget den slags varer skal have lov til at fylde i kosten. Et godt råd er at købe flere 'rigtige' fødevarer og færre produkter, som slet ikke har nogen ernæringsmæssig værdi, siger hun og fremhæver sodavand og andre læskedrikke.

Hvis man gerne vil undgå de ultraforarbejdede og ofte sundhedsskadelige fødevarer, men har svært ved at gennemskue, hvad man skal holde øje med, har Anja Olsen og Anne Tjønneland tre huskeregler.

- Læs indholdet og hvis en vare har mere end fem ingredienser, så overvej om du kan finde et bedre alternativ.
- Hvis en af de tre første ingredienser er sukker, så tænk dig ekstra grundigt om.
- Lad være med at købe noget, som din oldemor ikke ville kunne genkende som mad.

Link: <https://www.cancer.dk/nyheder-og-fortaellinger/2024/forskere-om-ultraforarbejdede-foedevarer-saadan-styrer-du-udenom-supermarkedets-sundhedsskadelige-produkter/>

Derfor kan ultraforarbejdede fødevarer være et problem

De ultraforarbejdede fødevarer har vundet stort indpas i vores kost de seneste år. Men mange af de ultraforarbejdede produkter mangler næring, og det stigende forbrug kædes sammen

med øget risiko for flere forskellige sygdomme. Her får du den korte forklaring på, hvorfor ultraforarbejdet mad kan være et problem

Der er mindre næring i ultraforarbejdet mad

Tænker du kun på sodavand, slik og frysepizza, når du hører begrebet ultraforarbejdet mad? Så er det tid til at udvide horisonten. Stort set alle de fødevarer, der har været gennem industrielle forarbejdningsprocesser og fået tilført kunstige stoffer, falder ind under kategorien. Det kan således være alt fra mejeriprodukter med smag over diverse planteerstatninger til den færdiglavede mad, vi giver vores babyer.

***"De her fødevarer spiller ikke på hold med vores biologi på samme måde
som rigtig mad gør"***

Kirstin Evensen, læge og sundhedsformidler

De seneste årtier har flere og flere ultraforarbejdede fødevarer sneget sig ind i vores kost, og eksperter peger på, at vores høje indtag af ultraforarbejdede produkter er problematisk. En af dem er Kristin Evensen, der er læge og sundhedsformidler:

”Der er meget få fordele og potentielt rigtig mange ulemper ved de ultraforarbejdede fødevarer,” fortæller hun og peger på, at produkterne generelt mangler næringsværdi:

”Mange af de ultraforarbejdede fødevarer har et lavt indhold af essentielle næringsstoffer som vitaminer, mineraler, sunde fedtsyrer og protein. I stedet indeholder de sukkerstoffer og unødvendige tilsætningsstoffer.”

Ultraforarbejdede fødevarer får os til at overspise

Selvom der mangler tilbundsgående viden om følgevirkningerne af vores forbrug af ultraforarbejdede fødevarer, har flere studier påvist sammenhænge mellem indtaget af den ultraforarbejdede mad og forhøjet risiko for bl.a. kræft, stofskiftesygdomme, tarmsygdomme og psykiske lidelser. Og ikke mindst fedme. Meget tyder nemlig på, at vi spiser mere, hvis vi spiser ultraforarbejdet, end hvis vi spiser hele råvarer eller almindeligt forarbejdet mad, fortæller Kristin Evensen:

”De her fødevarer spiller ikke på hold med vores biologi på samme måde som rigtig mad gør, og de bypassere blandt andet flere af de biologiske mekanismer, der styrer vores mæthed.”

Vidste du, at...

Storbritannien og USA har det højeste forbrug af ultraforarbejdet mad. Her udgør produkterne 60 procent af befolkningens daglige kalorieindtag

Kilde: Ultraforarbejdet af Chris Van Tulleken

Mange af produkterne er decideret designet til, at vi skal spise meget af dem. Og det er endnu en af udfordringerne ved de ultraforarbejdede fødevarer, mener Kristin Evensen:

”De er skabt med profit for øje – ikke næring.”

Rugbrød kan stadig være sundt

Dog er det uvist, om alle fødevarer, der falder ind under kategorien ultraforarbejdet, er lige dårlige for os. Det påpeger professor ved Institut for Ernæring og Sundhed på Københavns Universitet, Susanne Gjedsted Bügel. Hun arbejder på et projekt, der skal udvide forståelsen af den ultraforarbejdede mad.

”Jeg tror, det er mere nuanceret end som så. Tager du rugbrød fra supermarkedet som eksempel, er min tese, at det stadig er sundere at spise rugbrødet end at lade være. Vi ved, at rugbrød er en af de vigtigste kilder til kostfiber i vores samfund, og formentlig er den

næringsmæssige værdi højere end den negative værdi af tilsætningsstoffer,” siger Susanne Gjedsted Bügel og fortsætter:

”Hvis du som forbruger er nervøs for det ultraforarbejdede, så undgå kager, slik og sodavand og derudover al den mad, der mere eller mindre er pulver, for eksempel sovser, pulverkartoffelmos, kageblandinger og den slags. Lad være med at tænke så meget over rugbrødet og mejeriprodukterne,” siger professoren.

Jo mindre ultraforarbejdet, jo bedre

Det er da nærmest også umuligt at undgå enhver form for ultraforarbejdet mad, når man lever i et vestligt, højtindustrialiseret land, men mængden af indtaget har betydning. Derfor kan det være gavnligt at skære ned, forklarer Kristin Evensen:

”Jo større indtag, jo større er risikoen for negative sundhedsudfald.”

I Coop forsøger man så vidt som muligt at tilbyde alternativer til de ultraforarbejdede fødevarer:

”I Coop er det vigtigt for os, at alle danskere har adgang til et bredt udbud af simple råvarer, der kun består af én ingrediens. Det skal være muligt for alle at handle ind et sted, hvor man kan købe ingredienser til at lave mad fra bunden,” siger Thomas Roland, der er ansvarlighedschef i Coop.

Kilde: [Derfor kan ultraforarbejdede fødevarer være et problem | Samvirke](#)