

**Cecilie Sandvad**

**Rådgivnings- og ernæringskonsulent i Diabetesforeningen**

# Ultraforarbejdede fødevarer

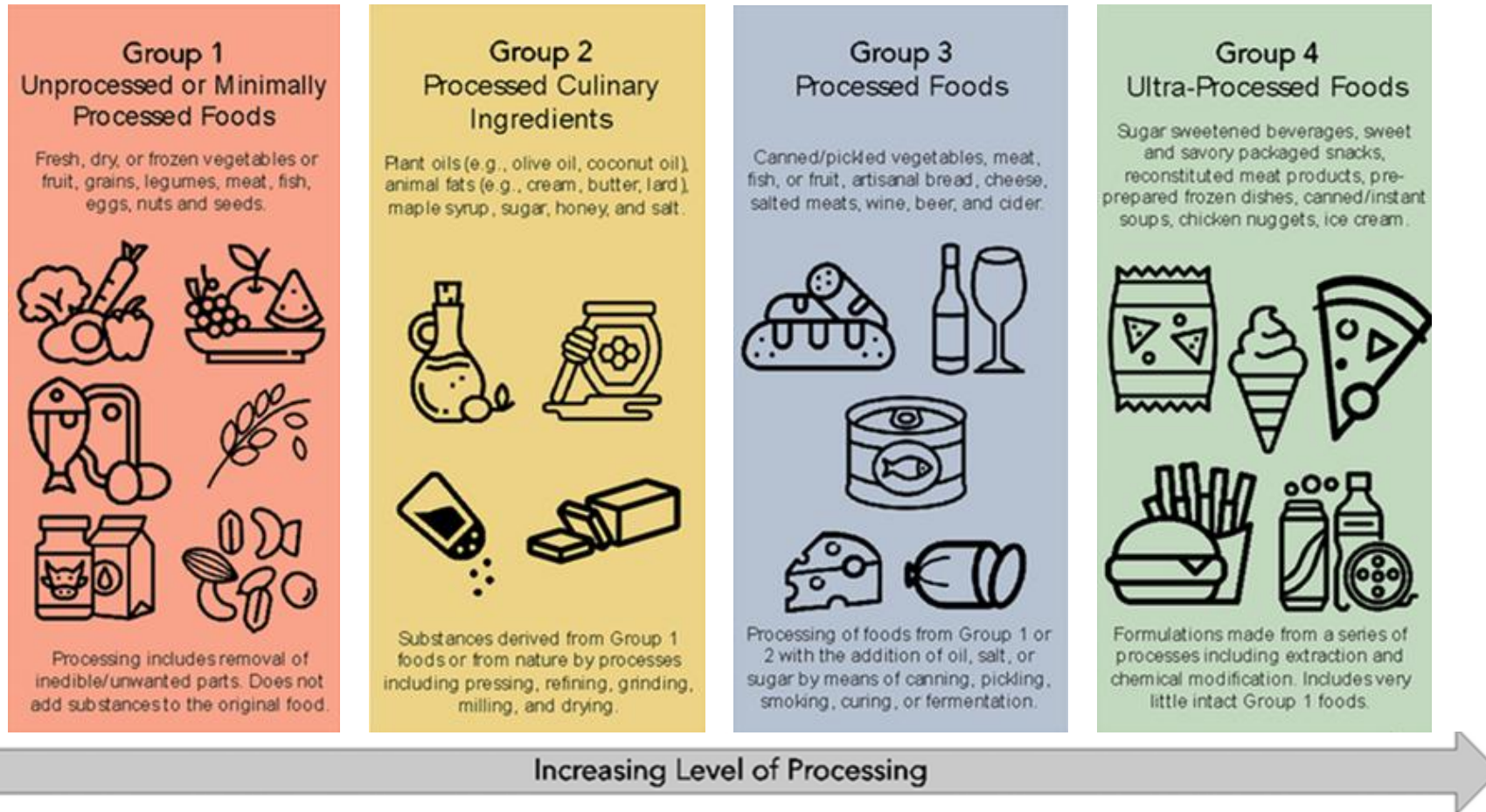
Hvad har Diabetesforeningen fokus på og hvorfor





# Hvad er ultra- forarbejdede fødevarer?

# NOVA klassifikationen



Monteiro, C (2009)



# Hvad gør maden ultra-forarbejdet?

## Processer

Ekstrahering  
Ekstrudering  
Hydrogenering  
Raffinering  
Formning  
Fraktionering  
Kemisk modificering  
Isolering

## Tilsætning

**Industrielt forarbejdede ingredienser, der giver energi**  
*HFCS, fructose, dextrose, melasse*  
*Hydrogenerede olier eller*  
*interesterificerede fedtsyrer*  
*Proteinisolater*

**Kosmetiske eller holdbarhedsforlængende**  
*Farvestoffer, smagsforstærkere,*  
*farvestoffer, kunstige sødemidler,*  
*fortykkingsmidler, emulgatorer,*  
*geleringsmidler, fyldstoffer, etc.*

# Altså...

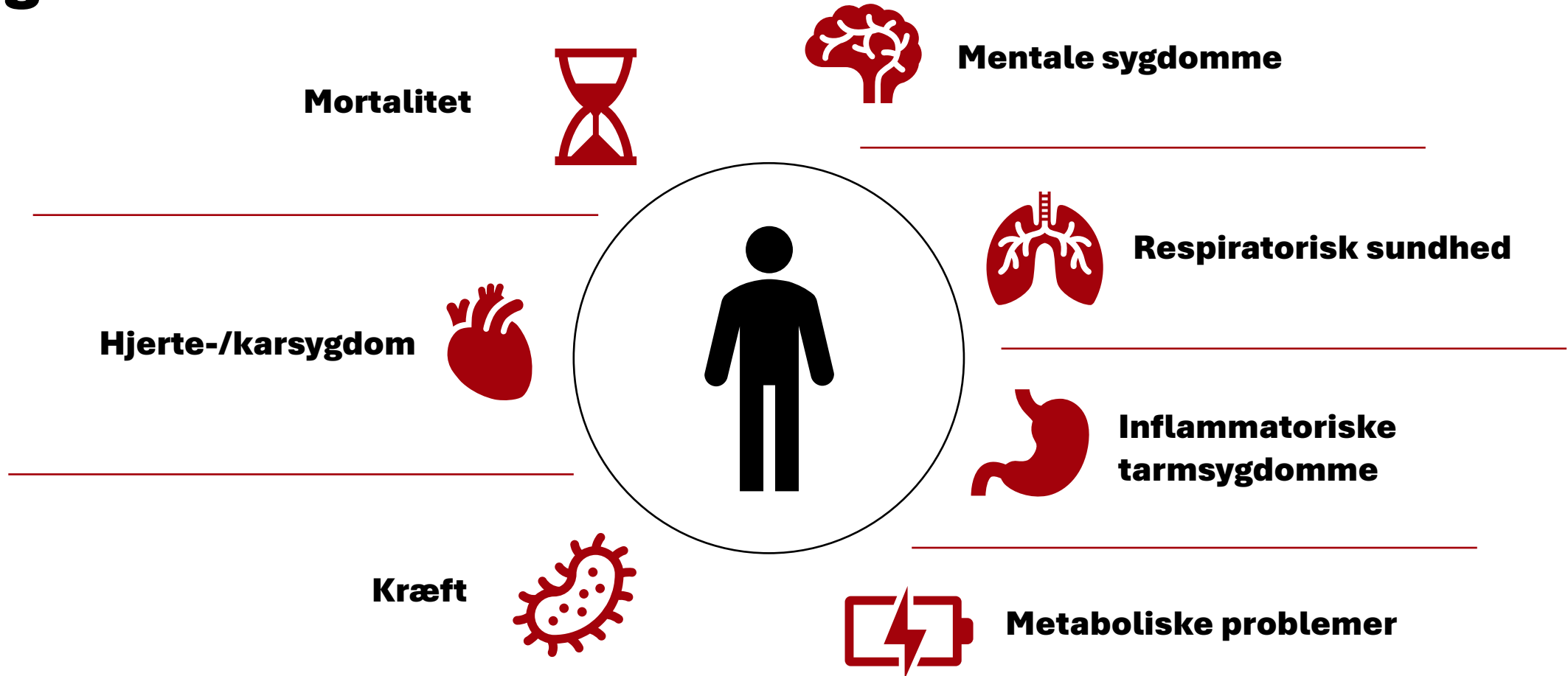


## Ting du ikke kan gøre i dit eget køkken



# Hvad siger forskningen?

# Øget risiko



**En stigning i indtaget  
af ultraforarbejdede  
fødevarer,  
på **10 procentpoint** af  
energiindtaget**

## Øget **risiko** for type 2-diabetes



**25 %** højere risiko (Duan et al. 2022)



**12 %** højere risiko (Chen et al. 2023)



**17 %** højere risiko (Dicken et al. 2024)



**12 %** højere risiko (Levy et al. 2021)

# Ultraforarbejdet mad får os til at **spise mere**



Tyve vægtstabile kvinder og mænd i start trediveerne, indlogeret på forsøgshospital i 4 uger. Præsenteret for **ad libitum mad**, der kalorie- og næringsstofmæssigt var tilsvarende hinanden.



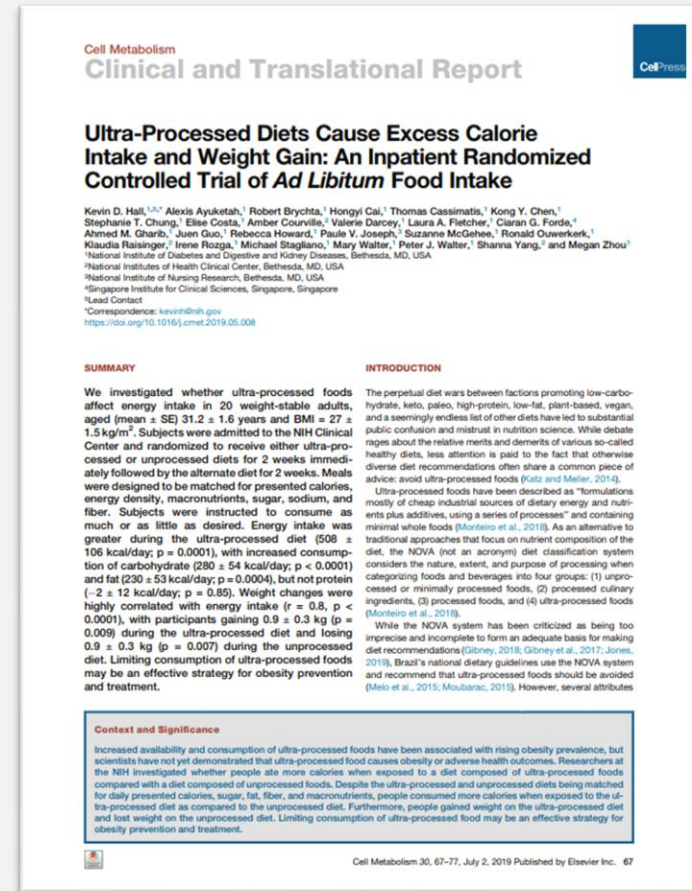
**2 uger med ultraforarbejdet mad**  
**2 uger med minimalt forarbejdet mad**



**Spiste i gennemsnit 500 kcal mere om dagen, ved ultra-forarbejdet mad**



**Deltagerne tog ca. 1 kg på, i de to uger de spiste ultraforarbejdet mad**

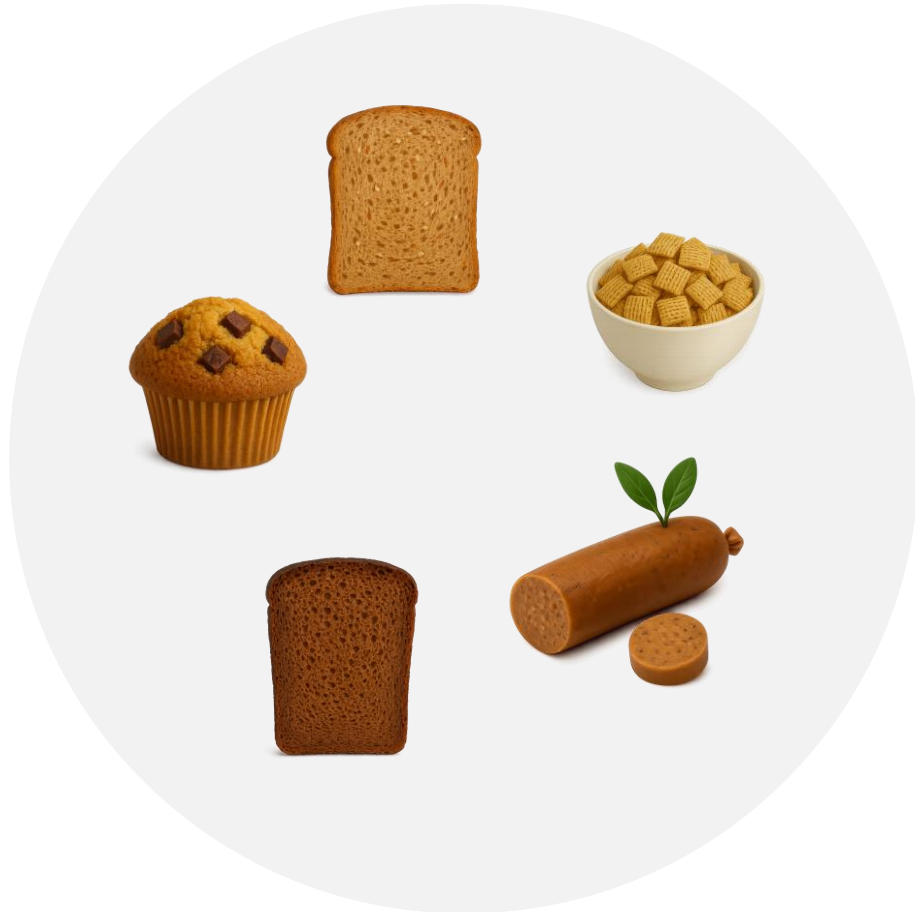


Hall, et al. (2019)

# ... men ikke al UPF er skabt lige



# ... men ikke al UPF er skabt lige





# Hvad kan jeg selv gøre?



# Hvordan spotter jeg dem i supermarkedet?



- ! De har en **lang ingrediensliste** med ord du ikke kender
- ! De indeholder tilsatte **sukkervarianter**, olier, eller **modificeret stivelse** (og ofte som en af de første ingredienser)
- ! De har en meget **lang holdbarhed**
- ! Fødevaren bryster sig af at have **særlige sunde egenskaber**

# Brug mærkerne



Så er du sikret et  
fuldkornsprodukt



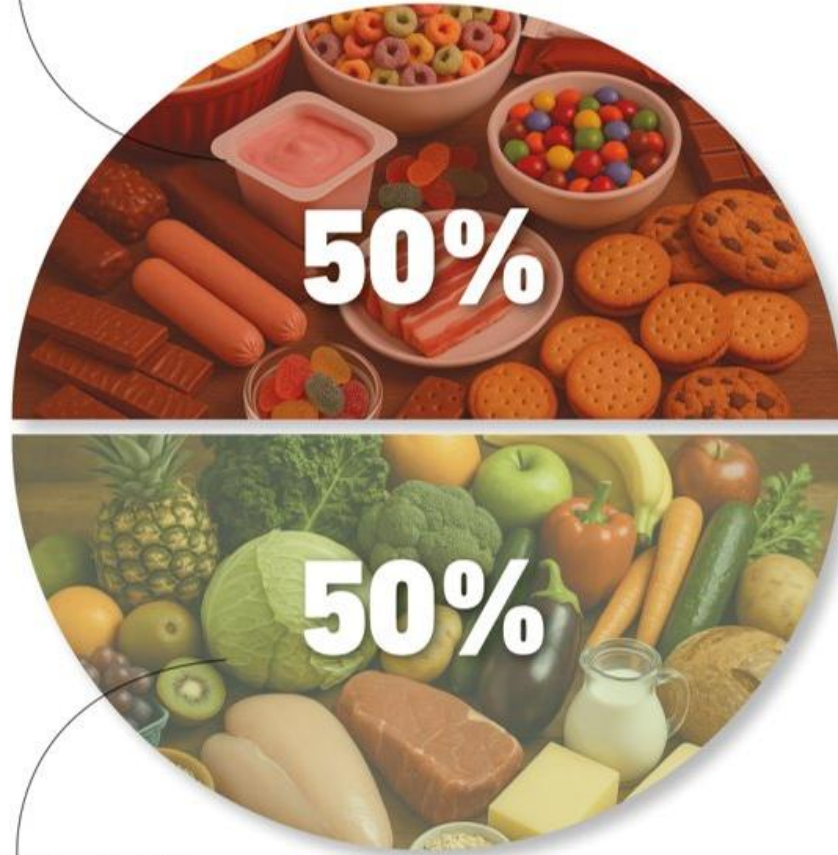
Mindre tilsat fedt,  
salt og sukker



Men det siger ikke noget om forarbejdningsgraden



ULTRA-  
FORARBEJDEDE  
FØDEVARER



**IKKE** ULTRA-  
FORARBEJDEDE  
FØDEVARER

