

Medicinsk Nyhed

Ultraforarbejdede fødevarer påvirker sædkvaliteten uafhængigt af kalorieindtag

UPF udgør nu over halvdelen af den vestlige kost. Et randomiseret studie har undersøgt, hvordan tre ugers UPF påvirker sædkvaliteten.

Ultraforarbejdede fødevarer (UPF) er industrielt fremstillede produkter baseret på raffinerede ingredienser og tilsætningsstoffer, designet til at være holdbare og velsmagende ofte på bekostning af næringsindholdet. Nu har forskere fra Københavns Universitet undersøgt, hvordan UPF påvirker sædkvaliteten.

Overlæge, Niels Jørgensen, Afdeling for Vækst og Reproduktion, Juliane Marie Centret, Rigshospitalet, kommenterer: »Forbruget af UPF stiger markant i den vestlige verden, og det er vigtigt at belyse de mulige helbredsmæssige konsekvenser, inkl. sædkvaliteten. Dette randomiserede 2 × 2-crossover-studie er veldesignet inden for sine tidsmæssige og størrelsesmæssige rammer og viser små, men målbare ændringer, herunder et fald i serumkoncentrationen af follikelstimulerende hormon, der er hypofysens stimulation af testiklernes sædcelledannelse, og en reduceret andel af motile sædceller efter perioden med UPF. At det netop er motiliteten, der påvirkes, er biologisk plausibelt, da den etableres sent i sædcellernes modning. Resultaterne er overordentligt interessante, fordi de peger på, at kostens kvalitet kan påvirke testikelfunktionen på relativt kort tid. På den anden side skal resultaterne fortolkes med forsigtighed, idet interventionsperioden var kort og populationen lille. Det er derfor for tidligt at konkludere, at UPF påvirker sædkvaliteten i klinisk relevant omfang. Studiet bidrager imidlertid til en voksende bekymring om, at den moderne kostes høje grad af forarbejdning kan have biologiske konsekvenser. Det fortjener yderligere og længerevarende undersøgelser«.

[Preston JM, Iversen J, Hufnagel A, et al. Effect of ultra-processed food consumption on male reproductive and metabolic health. Cell Metab. 2025;37\(10\):1950-1960.e2. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2025.08.004](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2025.08.004)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Camilla Dalby Hansen, camilla.dalby.hansen@rsyd.dk