

Medicinsk Nyhed

Forarbejdningsgrad som selvstændig determinant for vægttab

Nyt randomiseret crossover-studie udfordrer antagelsen om, at alle typer af ultraforarbejdet kost har negative sundhedseffekter.

Epidemiologiske data peger konsekvent på en sammenhæng mellem ultraprocesserede fødevarer (UPF) og øget risiko for overvægt og kardiometabolisk sygdom. Men det har været uklart, om forarbejdningen i sig selv er skadelig, eller om effekten primært skyldes næringsprofilen i de UPF-rige kostmønstre, der dominerer i befolkningen.

Lektor og seniorforsker, Daniel Borch Ibsen, Aarhus Universitet og Steno Diabetes Center Aarhus, kommenterer: »UPF er typisk forbundet med sukkerholdige fødevarer og junkfood. Men kategorien indeholder også madvarer, som traditionelt anses som mere sunde som fabrikslavet fuldkornsbrød og plantebaserede kødalternativer. Studiet fra Dicken et al. undersøgte hvad der sker med kropsvægt og kardiometaboliske risikomarkører hos personer med overvægt og et generelt højt indtag af UPF, hvis de over otte uger spiste en diæt med højt eller lavt indhold af UPF, hvor begge diæter var i overensstemmelse med de engelske kostråd. De fandt, ikke så overraskende, at diæten med lavt UPF-indhold medførte et vægttab på omkring 2% kropsvægt. Mere overraskende var, at diæten med højt UPF-indhold også resulterede i et vægttab, men her på omkring 1% kropsvægt. Generelt var der ikke en forskel på ændringen i kardiometaboliske risikomarkører, dog var LDL-kolesterol lavere på diæten med lavt UPF-indhold. Sammenlignet med tidligere UPF-interventioner, der konsekvent har fundet vægtstigninger, finder dette studie et vægttab blandt begge interventionsgrupper. Studiet viser, at der findes forskellige versioner af UPF-diæter og fremhæver behovet for mere viden om mulige mekanismer«.

[Dicken SJ, Jassil FC, Brown A, et al. Ultraprocessed or minimally processed diets following healthy dietary guidelines on weight and cardiometabolic health: a randomized, crossover trial. Nat Med. 2025;31\(10\):3297-3308. https://doi.org/10.1038/s41591-025-03842-0](https://doi.org/10.1038/s41591-025-03842-0)

Interessekonflikter ingen



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