

FAKTAARK

Prosessert mat

Hva er prosessering av mat?

Å "prosessere mat" er å bearbeide råvarer til ferdig mat og drikke. Den enkleste formen for prosessering innebærer å gjøre råvaren spiselig, slik som rensing, kutting og varmebehandling. Tradisjonelle matlagingsteknikker, som å salte, sylte, safte, fryse, bake, brygge og yste, er også prosessering. På de fleste kjøkken brukes det hjelpemidler og smaksstoffer som bakepulver, konditorfarger, syltepulver, maisstivelse og vaniljesukker i maten.

I matindustrien bearbeides råvarene i mye større skala og med spesialisert utstyr. Det brukes en rekke prosesseringsteknologier som det ikke er praktisk mulig å bruke hjemme. Ingredienser og tilsetningsstoffer tilsettes for å tilføre smak, gi maten riktig konsistens, forlenge holdbarheten eller for å øke innholdet av vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer.

Matindustrien prosesserer mat fordi det:

- Bidrar til mattrygghet
- Gjører matlaging enklere og maten rimeligere
- Gir folkehelsegevinster
- Skaper mer innovasjon
- Fører til økt bærekraft



Definisjon

All slags bearbeiding av mat er å regne som prosessering, både den som skjer i en fabrikk og det man gjør hjemme på eget kjøkken. Maten vi spiser på restaurant, i kantinen eller på kafé er også prosessert i en eller annen grad.

Hva er "ultraprosessert" mat?

Begrepet ultraprosessert mat tilhører [NOVA-klassifiseringen](#) som ble introdusert av en forskningsgruppe i Brasil i 2009. Formålet var å bruke dette systemet som utgangspunkt for å studere sammenhengen mellom ultraprosessert mat, kosthold og helse.

I NOVA sorteres matvarer i fire ulike kategorier etter hvor bearbeidede, eller prosesserte, de er; fra uprosesserte råvarer til mat- og drikkevarer som er omfattende bearbeidet, eller ultraprosessert.

NOVA-klassifiseringen er svært omdiskutert, blant annet fordi den plasserer både sunne og usunne matvarer i samme kategori. Det er ingen omforent, vitenskapelig definisjon av begrepet ultraprosessert verken i Norge, EU eller resten av verden.

Er ultraprosessert mat skadelig for helsen?

Snacks, godteri og andre matvarer som er tilsatt mye fett, sukker eller salt tilhører først og fremst fest og feiring. Om dette hersker det ingen faglig uenighet. Det er per i dag ikke tilstrekkelig vitenskapelig belegg for å mene at det er bearbeidingen i seg selv som gjør produktet mindre sunt, men at det er sammensetningen av ingrediensene i sluttproduktet som er avgjørende for hvor sunn eller usunn maten er.



Det forskes derimot på om konsistensen til den prosesserte maten kan ha betydning for hvor mye og hvor raskt man spiser eller om visse tilsetningsstoffer kan ha uheldige helseeffekter. Alle tilsetningsstoffer som skal kunne brukes i mat og drikke i Norge må svære godkjent av EU. Det betyr at stoffene er vurdert ut fra at bruken ikke skal gi helserisiko, skjule dårlig kvalitet eller villedde forbrukeren. I Norge er Mattilsynet

ansvarlig for å føre tilsyn med regelverket for bruk av tilsetningsstoffer.

Les mer om hva Helsedirektoratet og Mattilsynet mener om bearbeidet og ultraprosessert mat her:

[Ultraprosessert mat | Mattilsynet](#)

[Bearbeidet mat - Helsenorge](#)

Hva sier kostrådene om ultraprosessert mat?

[De norske kostrådene fra 2024](#) har ikke noe råd om å unngå eller begrense inntaket av ultraprosessert mat. Derimot gir rådene en rekke anbefalinger knyttet til spesifikke matvarer, slik som å redusere inntaket av prosessert mat med høyt innhold av fett, tilsatt sukker og salt. Det anbefales også å begrense inntaket av bearbeidede kjøttvarer og å spise mer fullkornsprodukter fremfor finere bakervarer. De norske kostrådene er basert på kunnskapsgrunnlaget i [de nordiske næringsstoffanbefalingene \(NNR2023\)](#). I dette arbeidet ble det gjort systematiske oppsummeringer av den kunnskapen som finnes om sammenhengen mellom matens prosesseringsgrad

og helseutfall. I NNR2023 ble det konkludert med at det ikke er vitenskapelig grunnlag til å gi noen anbefaling om inntak av ultraprosessert mat. Det ble pekt på at kategorien "ultraprosessert" er svært grov, ikke tar hensyn til matens næringsverdi og at den inkluderer en rekke matvarer som ikke har negative helseeffekter. I NNR ble det besluttet å ikke utarbeide en egen anbefaling om å unngå denne typen matvarer fordi et slikt råd ikke ville gitt noen merverdi ut over de anbefalingene som allerede gis for de ulike matvaregruppene. I Storbritannia har [det nasjonale vitenskapelige rådet for ernæring \(SACN\)](#) kommet til tilsvarende konklusjoner som i Norden.

Ultraprosesserte produkter finnes innenfor de fleste kategorier av matvarer



Se NHO Mat og Drikkes kvartalsrapporter og konjunkturrapport: nhomd.no/tallogfakta