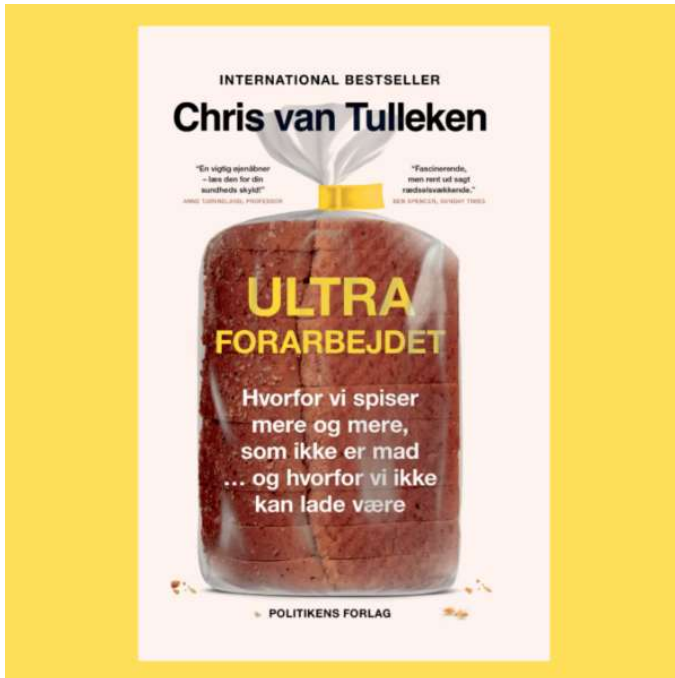


Ultraforarbejdet -Hvorfor vi spiser mere og mere, som ikke er mad...og hvorfor vi ikke kan lade være

10.01.2025



Af Mette Holst, Professor, Forskningsleder, Ph.d., Sygeplejerske. Center for Ernæring og Tarmsvigt, Afdeling for Medicinske Mave-Tarmsygdomme, Aalborg Universitetshospital og Klinisk Institut, Aalborg Universitet. Mette Holst er desuden en del af det [Videnskabelige panel på Sygeplejevidenskab](#).

Ultraforarbejdet -Hvorfor vi spiser mere og mere, som ikke er mad...og hvorfor vi ikke kan lade være

Original titel: Ultra-Processed People

Chris van Tulleken. Oversat fra engelsk af Jakob Haff

Forord ved Anne Tjønneland

Politikens forlag, 2024

432 sider, 300 kr.

Ultraforarbejdet kost- skal da vist lige tjekke mit køleskab!

Bogen ultraforarbejdet – som på forsiden har undertitlen ”hvorfor vi spiser mere og mere som ikke er mad- og hvorfor vi ikke kan lade være”, dannede basis for refleksion over mine egne kostvaner, og oprydning i køleskab og skabe.

Bogens genre er med sin 52 siders referenceliste, en sjov blanding af biografi, antropologi, kritisk journalistik, videnskabelig biokemi og ernæringsfysiologi og beskriver hvordan fødevarer forarbejdes til det ukendelige, og hvilke markeds kræfter der ligger bag. Det er skræmmende med også virkelig oplysende.

Forfatteren der er uddannet læge med speciale i infektionsmedicin, tager os med på en rejse igennem sin fire-ugers test på egen (og sin families) krop, med 80% ultraforarbejdet kost. Undervejs refererer han møder med mange forskellige interessenter fra professorer i biokemi og fødevareteknologi, fedmeforskere og antropologer, over højtstående ledelsesrepræsentanter i store multinationale selskaber.

Bogens grundlæggende budskab er at ultraforarbejdning af mad er decideret skadeligt. Ultraforarbejdningen er grundlæggende ødelæggelse af madens grundstruktur ved kemisk og termisk forarbejdning med brug af emulgatorer, stabilisatorer, konserveringsmidler, modificeret stivelse, duftstoffer og farvestoffer, der skader mikrobiomet i tarmen, øger inflammation, nedsætter fertilitet og virker afhængighedsskabende.

Ultraforarbejdet kost er designet til at blive over forbrugt, idet det gennemgående er blødt og hurtigt og nemt at spise, hvilket betyder at der indtages alt for mange kalorier inden man oplever sig mæt. Kosten er fiberfattig og svag på mikronæringsstoffer. Overforbruget understøttes af en aggressiv markedsføring, der især retter sig mod børn og unge.

Bogen der bestemt kan anbefales, retter sig mod alle bevidste forbrugere – og dem der kan blive mere bevidste. Den er skrevet i et godt lægmandssprog der gør den acceptabel at læse, også for "ikke fag-nørder". Imidlertid er den meget lang og de mange noter der bidrager til bogens værdi, gør den ekstra lang. Som bonus info er bogen også udgivet som lydbog, så man kan tage den med på traveturen.