

Prosessering av mat



Er prosessering av matvarer et problem?

I tillegg til å tilby rene råvarer, er Gilde med Nortura avhengig av å produsere bearbeidede produkter. Prosessering er blant annet viktig for å kunne utnytte alle råvarene, unngå matsvinn og forlenge holdbarheten. Samtidig viser nyere forskning at den mest prosesserte maten, den såkalte ultraprosesserte maten, kan ha uheldige helseeffekter. Det tar vi på alvor.

Det finnes ingen offentlig definisjon på hva ultraprosessert mat er, men NOVA-klassifiseringens definisjon er den mest utbredte. NOVA deler maten inn i fire grupper 1: uprosesserte og minimalt prosesserte produkter (råvarer), 2: prosesserte kulinære ingredienser, 3: prosesserte produkter og 4: ultraprosessert produkter.

Kort forklart er NOVAs definisjon på ultraprosessert mat, produkter som er så omfattende prosessert at de ikke lenger ligner den råvaren de kommer fra. De har ofte et høyt innhold av salt, sukker og fett, og er tilsatt ingredienser du ikke finner på eget kjøkken, som ekstraherte ingredienser og tilsetningsstoffer. NOVAs definisjon på ultraprosessert mat rommer ikke bare det vi i dag ser på som junkfood og usunne matvarer, men favner også produkter som ansees som sunne – produkter som har et lavt innhold av fett, salt og sukker eller høyt innhold av gunstige næringsstoffer. Grensene for hvor et produkt går fra å være prosessert til ultraprosessert er noe uklare.

Hvorfor prosesseres maten?

Vi mennesker har brukt ulike prosesseringsmetoder som hakking, tørking, salting, fermentering, steking og røyking i veldig lang tid. Eksempelvis finnes det henvisning til pølser mange tusen år tilbake i tid, hvor det hele startet som en måte å preservere mat på, slik at den kunne lagres lenge. Allerede i romertiden ble urter og krydder tilsatt for å påvirke smaken på pølsene.

Måten vi prosesserer mat på i dag har endret seg, men bygger fremdeles på de gamle metodene. Moderne teknologi har gitt oss noen nye prosesseringsmuligheter og ikke minst bidratt til effektivisering av prosessene. Vi kan også i større grad tilsette enkeltingredienser og tilsetningsstoffer som gir en direkte påvirkning på produktet. Hva og hvor mye vi kan tilsette, er strengt regulert.

Prosessering i dag gjør blant annet at vi kan utnytte alle råvarene, unngå matsvinn og forlenge holdbarheten ved å hindre vekst av uønskede bakterier og toksiner. Det er helt nødvendig for å sikre mat til en økende befolkning og ikke minst et viktig element når vi snakker om bærekraft.

Ny forskning på ultraprosessert mat

Med det nye klassifiseringssystemet for prosessert mat har det også kommet ny forskning. Forskingen tyder på at det er noe med den ultraprosesserte maten som kan gjøre oss syke. Høyt inntak av ultraprosessert mat knyttes blant annet til overvekt og fedme, samt ulike livsstilsykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og kreft.

Teoriene om hvorfor, er mange. Skyldes det næringsstoffsammensetningen i produktene – er det for mye av noen og for lite av andre? Endrer inntaket av ultraprosessert mat tarmfloraen vår – og hvorfor? Skyldes det tilsetningsstoffene eller de tilsatte ekstraherte ingrediensene? Er det valg av prosesseringsmetode eller strukturen på produktene som er problemet? Fremmer inntaket av ultraprosessert mat overspising, utover økt energiinntak, og i så fall hvordan? Eller kan det skyldes en kombinasjon av det hele?

Å forstå hvordan bearbeiding eller sammensetningen av produktene påvirker kroppen vår, er avgjørende for å vite hvor vi skal ta grep. Vi har få svar på dette per i dag.

Hvordan forholder Gilde seg til ultraprosessert mat?

Som en av Norges største matprodusenter har vi et ansvar for folkehelsen. Gilde er opptatt av å følge gjeldene lover og regler for å lage så trygg, sunn og god mat som vi kan, samtidig som vi skal treffe ulike behov og ulike prisklasser. I de tilfeller hvor vi mener at det er tilstrekkelig dokumentasjon på plass for å gjøre innstramninger utover det regelverket krever, så gjør vi det. Et eksempel på dette er vår utfasing av Karragenan E047, der vi tidlig tok grep og

faset ut tilsetningsstoffet i løpet av 2021 og 2022.

I og med at det ikke finnes en klar definisjon på hva ultraprosessert mat er, parallelt med at forskningen ikke har kommet langt nok for å gi et klart svar på hva som er problemet med denne maten, må vi selv navigere og prøve å ta grep der vi mener det er fornuftig.

Dette gjør vi per i dag:

- Følger nøye med på forskningen som kommer
- Initierer og deltar i ny forskning på området for å finne svar
- Faset ut karragenan (E407) i 2022

- Gilde med Nortura har gjort en større gjennomgang av tilsetningsstoffene vi bruker for å være godt forberedt hvis forskningen viser oss at vi må ta flere grep
- Bevisst forhold til hva vi putter i maten og hvorfor
- Ser på muligheten for å lage grovere farseprodukter

Når svarene kommer, vil vi ta raskt grep der det er nødvendig. Enn så lenge oppfordrer vi til å følge myndighetens kostråd.

Les mer

Visste du at drøvtyggere kan lage gull av gråstein?

Artikkel

Visste du dette om sink og kjøtt?

Artikkel

Hvorfor er jern viktig?

Artikkel

Hva er vitamin B12, Kobalamin?

Artikkel