

---

## S.H. Berg svarer

---

### KOMMENTAR

SIV HILDE BERG

siv.h.berg@uis.no

Siv Hilde Berg er førsteamanuensis i pasientsikkerhet.

Forfatteren har ikke oppgitt noen interessekonflikter.

---

Jeg er enig med Kalchenko i at det ikke er lett for folk å forstå hva ultraprosessert mat er. Mitt faglige utgangspunkt fra risiko og helsekommunikasjon er at en ikke bør unngå å formidle et budskap fordi det er komplekst. En bør heller ikke forenkle kompliserte budskap ved å endre kjernebudskapet, men heller tilpasse måten budskapet kommuniseres på. Å eksempelvis kun kommunisere at folk bør velge fullkornsbrød fremfor fint brød, vil utelate sentral informasjon for at folk skal kunne ta informerte valg. Fullkornsbrød blir også laget ultraprosessert og kan være tilsatt ekstra gluten, søtning, farge, emulgeringsmidler og bindemidler av hensyn til profitt, ikke til forbrukerens beste (1). Betydelige kvalitetsforskjeller på mat blir ikke formidlet dersom man utelater slik informasjon.

Ifølge NOVA-klassifiseringssystemet er ikke prosessering i seg selv problemet (2). Prosesseringsmetodene og ingrediensene som tilføres ultraprosessert mat (gruppe 4) er ment å gjøre maten mer likbar, attraktiv, og å øke konsumet av produktet. Prosessert mat (gruppe 3) omfatter bruk av konserveringsmetoder og konserveringsmidler som øker matens holdbarhet og beskytter maten mot mikroorganismer. Et fullkornsbrød basert på råvarer som kun er tilsatt ett konserveringsmiddel (f.eks. en antioksidant), inngår ikke som ultraprosessert mat ifølge NOVA- klassifiseringen (1). Det er den ultraprosesserte maten som anses helsefarlig.

Jeg er også enig i at det er det mulig å kommunisere risiko om ultraprosessert mat til den allmenne befolkning ved utelate både definisjonen og begrepet 'ultraprosessert'. Men for å øke helsekompetansen bør en kommunisere grunnleggende prinsipper, fremfor å kun kommunisere enkeltvalg. Eksempelvis kan man kommunisere at det foreligger betydelig kunnskap om kvalitetsforskjeller mellom råvarebasert mat og omfattende prosessert industri-mat, som er ment å gjøre maten mer likbar og attraktiv.

Mitt andre utgangspunkt fra risiko og helsekommunikasjonsfaget er at kompliserte budskap bør kommuniseres på flere måter. Det er helsekommunikasjonen, ikke NOVA-kriteriene, som har som oppgave å oversette kunnskapen til befolkningen. Noen har behov for å forstå hva som gjør matvarer ultraprosessert. Kalchenko påpeker et kunnskapshull det er behov for mer detaljert informasjon om hva som er de unødvendige tilsetningsstoffenes som inngår i ultraprosessert mat og hvilke som anses som nødvendige for mattrygghet. NOVA-klassifiseringen gir en god pekepinn på hvilke tilsetningsstoffer som inngår i ultraprosessert mat, men disse må formidles på en måte som folk forstår. Det foreligger usikkerhet rundt klassifisering av noen matvarer, men det bør ikke være et argument for å unnlate å gi råd om ultraprosessert mat som helhet.

Kunnskap må oversettes til praksis på en måte som er tilgjengelig for alle. Kahneman og Tversky demonstrerte på 1970-tallet at vi er ikke i stand til å ta omfattende analytiske valg for alt vi foretar oss i hverdagen (3). Det er behov for kognitive systemer for å redusere kompleksitet og å kunne ta kjappe valg. Hverdagen går ikke rundt hvis vi må analysere alle matvalg. Vi trenger systemer som befolkningen kan ha tillit til. En merking av mat er eksempel på et system som hjelper oss å ta raske valg, og oversetter kunnskap på en måte som er tilgjengelig for alle. Dette er også helsekommunikasjon.

Å utvikle kostråd er en prosess. Formidlingen av kunnskap til befolkningen en annen. Helsekommunikasjon kan og bør også formidle vanskelige budskap.

---

## REFERENCES

1. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr* 2019; 22: 936–41. [PubMed][CrossRef]
2. Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M et al. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf> Lest 14.8.2023.
3. Tversky A, Kahneman D. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science* 1974; 185: 1124–31. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 4. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0537  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. mars 2026.