

# Á fljúgandi ferð á sjálfstýringu – er óumflýjanlegt að gjörunnin matvæli taki völdin í hröðum takti samfélagsins?

Ég sit í flugvél yfir miðju Atlantshafi á leið á vinnufund þegar hungrið gerir vart við sig. Fábrotinn matseðillinn býður nær eingöngu uppá gjörunna matvöru. Á þessari stundu er ég föst í takmörkuðu matarumhverfi sem fylgir háloftunum, en hef ekki annan valkost enda gaf ég mér ekki tíma til að taka til nesti fyrir ferðina. Matarumhverfið hefur afgerandi áhrif á fæðuval okkar, en í því felast bæði náttúrulegt og skipulagt umhverfi þvert á hin ýmsu kerfi þar sem lykilkættir eru meðal annars aðgengi, framboð, hagkvæmni og þægindi.<sup>1</sup> Oft er matarumhverfið verra og fæðuval takmarkaðra þar sem fjárhagsstaða er bág og menntunarstig lægra. Streita og tímaskortur kalla líka á skjóta bita án fyrirhafnar. Við höfum því í reynd ekkert val heldur er okkur stýrt í átt að slæmum venjum.

Nýbirt regnhlífrageining sem byggir á niðurstöðum sem náðu til um 10 milljóna manna styrkir enn þann vísindalega grunn sem sýnir tengsl stigvaxandi neyslu gjörunninna matvæla við auknar líkur á fjölmörgum heilsufarskvillum, sér í lagi hjarta- og æðasjúkdómum, verri geðheilsu og styttri lífslíkur.<sup>2</sup> Algengasta skilgreiningin sem notuð er fyrir gjörunnin matvæli í dag er svokallað NOVA-kerfi<sup>3</sup> þar sem matvælum er skipt niður í fjóra flokka eftir vinnslustigi; 1) Óunnin eða mjög lítið unnin matvæli (grænmeti, fræ, mjólk, egg; soðin, þurrkuð og svo framvegis) 2) Unnin hráefni til matargerðar (olía, smjör, sykur, salt), 3) Unnin matvara, svo sem niðursoðið grænmeti, ostar, nýbakað brauð og fleira, 4) gjörunnin matvæli, svo sem gosdrykkir, sætt og saltað nasl, unnar kjötvörur, endurmótaðar vörur með vinnslu og ýmsum hjálparefnum. Í þennan síðasta flokk fellur reyndar ýmislegt fleira sem erfitt getur reynt að átta sig á hvort er í raun skaðvaldur eða skynsamleg útfærsla á hollum bita. Morgunkorn er margbreytilegt í samsetningu og vinnslu og sama má segja um gróft brauð, jógúrt og fleira, og sé rýnt í undirflokk gjörunna matvælna koma tengsl við neikvæða heilsufarsútkomu ekki í ljós fyrir þessi matvæli ein og sér. Heildarmyndin er enda það sem skiptir mestu máli. Enginn vafi leikur á að mikið unnin matvara er vandamál og heilsuvá en það er flókið að flokka og þarf að forðast svart-hvíta hugsun eða ætla að öll matvæli sem eru unnin eða með viðbættum íblöndunarefnum séu slæm. Þess ber að geta að í stórum rannsóknum er bæði takmarkað hversu nákvæmum upplýsingum er hægt að safna varðandi neysluvenjum auk þess sem rannsóknir sem ná til heilsufarsútkomu yfir lengri tíma ná ekki utan um mörg þeirra gjörunna matvæla sem nýlega hafa rutt sér til rúms, til

dæmis íþróttavörur og vegan valkosti. Það er því mikilvægt að fylgjast með rannsóknum næstu ára þar sem stöðugt bætist í þekkinguna.

Mikilvægt er að horfa á mataræðið í heild, skoða matarmynstrið, ekki bara hvað við borðum heldur einnig hvað vantar. Skortur á náttúrulegum trefjum úr grænmeti og grófmeti og minna magn næringarefna vega þungt í heildarmyndinni þegar gjörunna matvælin eru farin að taka mikið pláss. Í Bretlandi eru allt að 80% matvæla í skólamáltíðum gjörunnin og ástandið verst þar sem tekjulægstu heimilin eru.<sup>4</sup> Í haust eiga öll börn á Íslandi í fyrsta sinn rétt á gjaldfrjálsum skólamáltíðum. Fæðuumhverfið þar getur haft afgerandi áhrif til að móta framtíðarhegðun og smekk tengdan mat. Hér gefst því einstakt tækifæri til að breyta fæðuvenjum þjóðarinnar í átt til aukinnar hollustu með því að tryggja að heilnæmt og gott hráefni sé uppistaða allra skólamáltíða. Gjörunnin matvæli eiga ekkert erindi í skólamötuneytin en það þarf að leggja í þann kostnað sem fylgir betra hráefni, tryggja gæðaeftirlit og stuðning kringum slíka innleiðingu.

Það er áriðandi að við tökum höndum saman sem samfélag og breytum fæðuumhverfinu okkar. Þrátt fyrir þá vakningu sem hefur orðið á mikilvægi heilsusamlegs mataræðis fyrir heilbrigði fólks og jarðar er mótstaðan enn mikil, og sum halda að fræðsla ein og sér dugi til. Á heimsvísu ríkir ekki samstaða um aðgerðir þótt kallað sé eftir þeim og lítið hreyfist á meðan. Hópurinn sem lætur sig málin varða er oft ósamstíga og með hártoganir yfir smáatriðum í stað þess að leggja á eitt um þær breytingar sem við hljótum öll að vera sammála um að þurfi að eiga sér stað. Hvernig væri að setja skólamatinn í forgang þar sem stjórnvöld, skólar og heilbrigðisstéttir leggja á eitt með aðhaldi, hvatningu og fræðslu, en umfram allt aðgerðum sem koma framtíðinni til góða?

## Heimildir

- Downs SM, Ahmed S, Fanzo J, et al. Food Environment Typology: Advancing an Expanded Definition, Framework, and Methodological Approach for Improved Characterization of Wild, Cultivated, and Built Food Environments toward Sustainable Diets. *Foods*. 2020; 9(4):532.
- Lane M M, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses *BMJ* 2024; 384:e077310.
- Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr*. 2018;21:5-17.
- Henney AE, Gillespie CS, Alam U, et al. Ultra-processed food and non-communicable diseases in the United Kingdom: A narrative review and thematic synthesis of literature. *Obes Rev*. 2024 ;25:e13682.



**Anna Sigríður Ólafsdóttir**  
prófessor í næringarfræði,  
við Háskóla Íslands og  
Uppsala háskóla, Svíþjóð

**Enginn vafi leikur á að mikið unnin matvara er vandamál og heilsuvá en það er flókið að flokka og þarf að forðast svart-hvíta hugsun eða ætla að öll matvæli sem eru unnin eða með viðbættum íblöndunarefnum séu slæm**

**On autopilot: is it inevitable that our fast paced living drives us to ultra-processed foods?**

**Anna S. Olafsdottir**  
professor in nutrition science  
at University of Iceland and  
Uppsala University, Sweden

doi 10.17992/ibl.2024.09.803