

Intag av processad mat hos veganer, vegetarianer och blandkostare

Bakgrund

Kost är en av de viktigaste påverkbara riskfaktorerna för kardiometabola sjukdomar. Det finns ett antal epidemiologiska studier som visar att ett högt intag av processad mat är kopplad till sämre hälsa. Det finns inget officiellt system för att klassificera processad mat men det klassificeringssystem som används mest är NOVA. Enligt detta system delas livsmedel upp i fyra grupper, från mat som är ”minimalt processad” till ”ultraprocessad”. Ultraprocessad mat är ett ämne som ligger i tiden och är debatterat. Lämpligheten i klassificeringssystemet har ifrågasatts i och med att livsmedel som skulle kunna bidra till en näringsrik kost kan klassas som ultraprocessade beroende på ingredienser och produktionsmetod. Vegetarisk kost uppfattas av många som en generellt mer hälsosam kost men många växtbaserade livsmedel som substituerar kött- och mejeriprodukter kan klassificeras som processade eller ultraprocessade. Få studier har undersökt intaget av processad mat hos veganer och vegetarianer och vad vi vet har inga studier genomförts i Sverige med fokus på intag hos personer som följer en vegetarisk eller vegansk kost.

Metod och material

Detta projekt kommer använda tidigare insamlade data från 124 personer som ingick i en studie med syfte att undersöka biomarkörer för intag av olika kosten. I studien har en 4-dagars vägd kostregistrering samlats in. Från dessa kostregistreringar ska intag av processad mat klassificeras enligt NOVA.

Insamlade data:

- Kostintag via 4-dagars vägd kostregistrering.
- Blodprover – B₁₂, järn, folat, Hb

Syfte

- Beräkna intag av processad mat hos personer som följer vegankost, vegetarisk kost eller blandkost.
- Jämföra intag av processad mat mellan personer som äter vegankost, vegetarisk kost eller blandkost.
- Jämföra näringsintag och näringsstatus (B₁₂, järn, folat, Hb) mellan personer med högre intag av processad mat i jämförelse med de med lägre intag.

Therese Karlsson, Med Dr, Forskare, Avd. för invärtesmedicin och klinisk nutrition,
therese.karlsson@gu.se, (huvudhandledare)

Helen Lindqvist, Med Dr, lektor, Avd. för invärtesmedicin och klinisk nutrition,
helen.lindqvist@gu.se, (bihandledare)