



Jessica M. Preston, Jo Iversen, Antonia Hufnagel, Line Hjort, Jodie Taylor, Clara Sanchez, Victoria George, Ann N. Hansen, Lars Ångquist, Susan Hermann, Jeffrey M. Craig, Signe Torekov, Christian Lindh, Karin S. Hougaard, Marcelo A. Nóbrega, Stephen J. Simpson, Romain Barrès  
Effect of ultra-processed food consumption on male reproductive and metabolic health. Cell Metabolism, Volume 37, Issue 10, 1950 - 1960.e2 DOI: [10.1016/j.cmet.2025.08.004](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2025.08.004)

## Ultraforarbejdede fødevarer giver vægtøgning, skader metaboliske sundhed og nedsætter sædkvaliteten

Af Maj Siercke, Sygeplejerske, ph.d. i Cardiovascular research, chefredaktør og stifter af Sygeplejevidenskab.dk

### Baggrund

I løbet af de sidste 50 år er forekomsten af fedme og type 2-diabetes steget markant, mens sædkvaliteten generelt set er faldet. En mulig årsag til disse ændringer kan være en stigning i indtaget af ultraforarbejdede fødevarer, som er blevet kædet sammen med stigende forekomst af metaboliske sygdomme, faldende fertilitet og en række negative helbredseffekter. Forskningsmæssigt har det dog været uklart, om det skyldes de industrielle ingredienser, forarbejdningsprocessen eller en tendens til øget kalorieindtag.

### Metode

Studiet inkluderede 43 raske mænd i alderen 20-35 år, der gennemgik tre uger på henholdsvis uforarbejdet og ultraforarbejdet kost med identisk kalorieindhold, protein, kulhydrat og fedt. Halvdelen modtog 500 ekstra kalorier dagligt. Der var tre måneders pause mellem de to kostperioder. Deltagerne var blindet i forhold til kosttype.

### Resultater

Deltagerne tog i gennemsnit 1 kg mere på i fedtmasse under den ultraforarbejdede kost, uanset kalorieindtag. Niveauer af hormonforstyrrende stoffer steg markant, og der blev observeret fald i testosteron og follikelstimulerende hormon, begge essentielle for sædproduktion. Flere markører for hjertekarsundhed blev også negativt påvirket. Ultraforarbejdede fødevarer bidrager til vægtøgning, hormonforstyrrelser og optagelse af skadelige stoffer, der er forbundet med nedsat sædkvalitet hos mænd. Ultraforarbejdede fødevarer har en direkte negativ effekt på både reproduktiv og metabolisk sundhed – selv ved normalt kalorieindtag. Resultaterne understreger behovet for ændrede ernæringsanbefalinger for at reducere risikoen for kroniske sygdomme.

### Implikationer for klinisk praksis

Sygeplejersker og sundhedsprofessionelle bør have øget opmærksomhed på patienters indtag af ultraforarbejdede fødevarer, især hos unge mænd med nedsat fertilitet eller metaboliske problemer. anbefalinger om at begrænse ultraforarbejdede fødevarer bør indgå som fast del af vejledning om sund livsstil og forebyggelse af kroniske sygdomme samt reproduktive problemer.

Fremtidige studier bør involvere kvinder, kvinders metabolisme og påvirkning af fertilitet

