



## Statement

30. oktober 2015  
SST/MT

### Kød & kræft

#### - tiltag for at reducere en eventuel risiko

#### *Baggrund*

I en ny rapport fra WHO konkluderer en gruppe forskere, at der er evidens for en sammenhæng mellem indtag af forarbejdet kød og forekomst af kræft i tyk- og endetarm. Endvidere anføres, at der er en positiv association mellem indtag af rødt kød og forekomst af kræft i tyk- og endetarm – en sammenhæng, der ikke er så stærk som for forarbejdet kød. Rapporten peger desuden på, at indtag af forarbejdet kød og af rødt kød er positivt associeret med kræft i mave hhv. bugspytkirtel og prostata.

Årsagssammenhænge mellem indtag af fersk og forarbejdet kød og risiko for udvikling af kræft er ikke påvist, men der peges på flere mulige mekanismer, som bl.a. involverer hæm-jern og dannelse af stege- og røgmutagener samt nitroso-forbindelser.

#### *Kød og ernæring*

Kød er en vigtig del af en sund og varieret kost, hvor kødet bidrager positivt med bl.a. proteiner, jern, zink og B-vitaminer. For at kødet også fremover skal have en betydende rolle i kosten, arbejdes der til stadighed på at begrænse eventuelle sundheds- og sikkerhedsmæssige risici knyttet til forbrug af kød.

#### *Udviklingsaktiviteter*

Gennem mange år har DMRI arbejdet med kvalitet og sikkerhed af såvel fersk som forarbejdet kød. Arbejdet har bl.a. omfattet faktorer som tilberedning, tilsætning af salt og nitrit og anvendelse af kostfibre – alle faktorer, der i positiv eller negativ retning kædes sammen med den mulige cancerogene effekt af fersk og forarbejdet kød.

#### *Tilberedning*

DMRI har dokumenteret, at dannelsen af stegemutagener reduceres ved en skånsom tilberedning, hvor kødet ikke oversteiges eller brankses. Et godt råd – uanset om man steger på pande eller grill – er derfor at vende bøffen eller koteletten hvert andet

minut og tage kødet af, når kernetemperaturen er 65 °C. Her ved opnås saftigt kød, og dannelsen af stegemutagener begrænses. De uønskede stoffer kunne ikke påvises i svine- og oksekød grillet ved indirekte varme (kul- og gasgrill), så det er også en anbefalelsesværdig metode.

Marinering af kødet inden tilberedning kan endvidere bidrage til at reducere dannelsen af stegemutagener. Tilsætning af urter og bær med høj antioxidativ aktivitet til marinader er testet, og resultaterne viser, at det er muligt at reducere dannelsen af stegemutagener i marinerede koteletter – også når kødet gennemsteges. Oregano viser sig bl.a. at være en effektiv hæmmer af de uønskede stoffer.

#### *Kostfibre*

Det er vist, at et højt fiberindtag beskytter mod tyktarmskræft hos personer, der spiser rødt kød. Denne viden kan udnyttes i sammensætningen af såvel kosten som de enkelte måltider, hvor der ikke kun skal være kød men også fiberrige bestanddele på tallerkenen. DMRI har endvidere udviklet en fiberpølse og en frikadelle med fibre – begge med lavt fedtindhold – hvor kombinationen af kødprotein og vegetabiliske fibre øger mæthedsfølelsen, ligesom tilsætningen af fibre reducerer risikoen for udvikling af cancer.

#### *Saltreduktion*

Reduktion af salt- og nitritindhold i kødprodukter har længe været i fokus. DMRI har arbejdet med mulighederne for at reducere tilsætningen af salt og nitrit, uden at sikkerhed, udbytte, tekstur og smag af kødproduktet kompromitteres. Resultaterne af dette arbejde er også taget i anvendelse i form af kødprodukter med lavere salt- og nitritindhold end tidligere.

#### *Opsummering*

Kød kan fortsat udgøre en vigtig del af en sund kost. Kødindustrien har flere muligheder for at reducere en eventuel cancerogen risiko knyttet til kødet, ligesom forbrugeren – via tilberedning – selv kan gøre sit til at undgå dannelsen af stegemutagener. Derudover skal kød ses i en måltidssammenhæng, hvor et samtidigt indtag af kostfibre reducerer en potentiel risiko for kræft.