

---

# Gir kunstige søtningsstoffer endret insulinfølsomhet?

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

RUTH HALSNE

Tidsskriftet

---

## Kan kunstige søtningsstoffer i kombinasjon med sukker forstyrre kroppens kontroll over glukosemetabolismen?



Illustrasjonsfoto: Viktoriia Novokhatska / iStock

Tre grupper friske personer deltok i en studie der de ble gitt drikke med kunstige søtningsstoffer, sukker eller en kombinasjon av disse (1). Hensikten var å undersøke om søt smak uten samtidig energitilførsel påvirket insulinfølsomheten. I studien, som gikk over ti dager, ble det benyttet funksjonell magnetresonanstomografi (fMR), en avbildningsteknikk som fremstiller endringer i hjerneaktivitet, for å måle hjernens respons på ulike smaker. Inntak av kunstige søtningsstoffer i kombinasjon med sukker

reduerte insulinfølsomheten, mens sukker eller kunstige søtningsstoffer alene ikke hadde samme effekt. Oppfatning av søt smak forble uendret. Funnene kan tyde på at kunstige søtningsstoffer påvirker glukosemetabolismen.

– Det er et spennende spørsmål forskerne her forsøker å besvare, men studien har dessverre svakheter i både design, gjennomføring og tolkning av resultater som gjør at jeg ikke helt tror på resultatene, sier Kåre I. Birkeland, som er endokrinolog og professor ved Avdeling for transplantasjonsmedisin ved Oslo universitetssykehus.

– For det første har forskerne kun målt insulinfølsomhet indirekte med en glukosetoleransetest i ett av forsøkene og med fastende prøver for insulin og glukose i et annet. Glukosetoleransen endret seg ikke, men forfatterne tolker forskjeller i endring av arealet under insulinkurven som uttrykk for endring i insulinresistens. Det andre forsøket måtte avbrytes, slik at kun 3–4 forsøksdeltakere fullførte. Dermed er funnene svært usikre. Det er også underlig at det ble brukt to ulike karbohydrater, sukrose og maltodekstrin, i den rene sukkergruppen og i kombinasjonsgruppen. Jeg håper at det kan gjennomføres et liknende forsøk med bedre design, sier Birkeland, som ikke er overbevist om at kunstige søtningsmidler har negative metabolske konsekvenser.

---

## LITTERATUR

1. Dalenberg JR, Patel BP, Denis R et al. Short-term consumption of sucralose with, but not without, carbohydrate impairs neural and metabolic sensitivity to sugar in humans. *Cell Metab* 2020; 31: 493–502.e7. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 30. juli 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0429  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.