
Tidlig sukkerrasjoner og helsegevinst i voksenalderen

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

HAAKON B. BENESTAD

Universitetet i Oslo

I en britisk studie var mindre eksponering for sukker i fosterlivet og tidlig barnealder assosiert med lavere forekomst av type 2-diabetes og hypertensjon i voksen alder.



Rasjonering, Storbritannia, 1943. Foto: United States Office of War Information, Overseas Picture Division, i offentlig eie, via Wikimedia Commons.

De første omtrent 30 månedene etter konsepsjonen, altså godt ut over svangerskapet, er en kritisk periode der dårlig diett hos den svangre og seinere hos den nyfødte kan affisere barnets helse i voksen alder. Mange fostre blir utsatt for mye sukker gjennom mors sukkerholdige diett og ved amming og barnets inntak av sukkerholdige melkeerstatninger etter fødsel. Svangre og ammende kvinner konsumerer ofte mye mer sukker enn anbefalt inntak.

En kvasiekseptimentell studie beskriver hvordan sukkerrestriksjon de første 1 000 dagene etter konsepsjonen kan påvirke forekomsten av type 2-diabetes og hypertensjon langt ut i voksenlivet (1). Studien baserer seg på en flere år lang periode med rasjonering av sukker i Storbritannia frem til 1953. Inntaket av sukker var nesten dobbelt så stort etter rasjoneringen som under rasjoneringen. Ved å sammenlikne biobankdata fra voksne personer som var unnfanget like før og like etter at rasjoneringen ble opphevet, fant man at sukkerrasjonering tidlig i livsløpet var assosiert

med rundt 35 % lavere forekomst av type 2-diabetes og rundt 20 % lavere for hypertensjon i voksenlivet. Tilsvarende var debut av disse sykdommene henholdsvis fire og to år senere.

– Det er lett å tenke seg at lite sukker til fosteret kan være skadelig for barnets utvikling i mors liv og etter fødsel, både fysisk og kognitivt, mens det er unødig å bekymre seg for et overskudd av sukker, sier Bjørn Skålhegg, som er professor ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo.

– Men for mye inntak av karbohydrat for mor under og etter svangerskapet kan disponere for type 2-diabetes og hjerte-kar- sykdom, slik denne studien viser. Med tanke på at over 4 % av den norske befolkningen har fått påvist type 2-diabetes, er det kanskje gode grunner til å utarbeide nye og mer presise anbefalinger for inntak av sukker for gravide og ammende, til tross for at karbohydrater er en viktig kilde til energi og byggesteiner for barnet i mors liv og i lang tid etter fødselen, sier Skålhegg.

REFERENCES

1. Gracner T, Boone C, Gertler PJ. Exposure to sugar rationing in the first 1000 days of life protected against chronic disease. Science 2024; 386: 1043–8. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 12. mars 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0026

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.