
Vektnedgang er viktig ved polycystisk ovariesyndrom

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Vektkontroll og vektnedgang har god effekt på symptombyrden og biomarkører hos kvinner med polycystisk ovariesyndrom.



Eggstokkcelle kledd med epitel sett ved farget elektronmikroskop. Foto: Science Photo Library / NTB

Vektkontroll og vektnedgang anbefales som en del av behandlingen av kvinner med polycystisk ovariesyndrom og overvekt. I en systematisk oversiktsartikkel og metaanalyse ble effekten av ulike tiltak for vektnedgang vurdert basert på 29 randomiserte studier av varierende kvalitet [\(1\)](#). Studier om vektreduserende GLP-1-

agonister var ikke tatt med. Analysen viste at tiltak for vektnedgang var assosiert med signifikant bedring i glykemisk kontroll, hormonelle markører og menstruasjonsfrekvens.

– Denne metaanalysen viser at selv en beskjeden vektnedgang, uansett fremgangsmåte, reduserer insulinresistens, fastende insulinnivå og biologisk aktivt testosteron og gir mer regelmessig menstruasjon, sier Eszter Ilona Vanky, som er professor i gynekologi og obstetrikk ved St. Olavs Hospital og leder av forskningsgruppen Kvinnehelse – PCOS. En metaanalyse som dette innebærer at inklusjonskriterier, intervensjoner og studieutfall varierer mellom studiene, men det positive er at den er basert på mange studier fra flere land, sier hun.

– Kost og livsstilsråd bør etterfølges av henvisning til et strukturert opplegg for vektkontroll for å få best mulig resultat, ettersom råd uten oppfølging har lite effekt på vektreduksjon og symptomtrykk hos kvinner med polycystisk ovariesyndrom, sier Vanky.

REFERENCES

1. Scragg J, Hobson A, Willis L et al. Effect of weight loss interventions on the symptomatic burden and biomarkers of polycystic ovary syndrome: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann Intern Med* 2024; 177: 1664–74. [\[PubMed\]](#)[\[CrossRef\]](#)

Publisert: 6. mars 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0134

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. september 2026.