

---

## Frukt mot diabetes?

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

PETTER MORTEN PETTERSEN

Tidsskriftet

---

**Frukt kan beskytte friske mot å få diabetes og dem med diabetes mot å utvikle komplikasjoner. Dette viser en stor studie fra Kina.**



Illustrasjonsfoto: iStock

Rundt en halv million kinesere i aldersgruppen 30–79 år ble rekruttert til en prospektiv studie, der deltagerne først oppga sitt inntak av frukt og så ble fulgt i gjennomsnittlig sju år (1). 18,8 % av deltagerne oppga at de spiste frukt daglig, mens 6,4 % oppga at de aldri eller sjelden spiste frukt, her omtalt som ikke-forbrukere. Andelen ikke-forbrukere var langt høyere blant dem som hadde kjent diabetes ved studiestart, enn blant dem som fikk påvist diabetes ved studiestart eller som ikke hadde diabetes (hhv. 18,9 %, 8,6 % og 6,0 %). Blant dem uten diabetes ved studiestart var et høyere fruktforbruk assosiert med signifikant lavere risiko for å utvikle diabetes og med et klart dose-respons-

forhold. Hos dem med diabetes ved studiestart var høyt fruktforbruk assosiert med lavere risiko for død og vaskulær sykdom. Forfatterne mener at funnene kan være knyttet til ulik metabolisering av naturlig og raffinert sukker, og at fruktinntak gir helsefremmende tilførsel av fiber, mineraler og antioksidanter.

– Det er godt kjent at økt inntak av frukt og grønnsaker kan forebygge diabetes, men det er spennende å se en forebyggende effekt av frukt alene også. Særlig interessant er dataene om en beskyttende effekt av fruktinntak etter at pasientene har fått diabetesdiagnose, sier Hanne Løvdal Gulseth, som er diabetesforsker ved Folkehelseinstituttet.

– Mekanismene bak en eventuell beskyttende effekt av fruktinntak er ukjente. I denne studien ble det ikke skilt mellom frukt og bær. Studien er en observasjonsstudie, slik at den ikke sier noe sikkert om årsaksforhold. I de nye norske retningslinjene for diabetes anbefaler myndighetene et kosthold med fem om dagen og at andelen grønnsaker bør være høyere enn andelen frukt, sier Gulseth.

---

## LITTERATUR

1. China Kadoorie Biobank study. Fresh fruit consumption in relation to incident diabetes and diabetic vascular complications: A 7-y prospective study of 0.5 million Chinese adults. PLoS Med 2017; 14: e1002279. [PubMed] [CrossRef]

---

Publisert: 17. august 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0497  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. juni 2026.