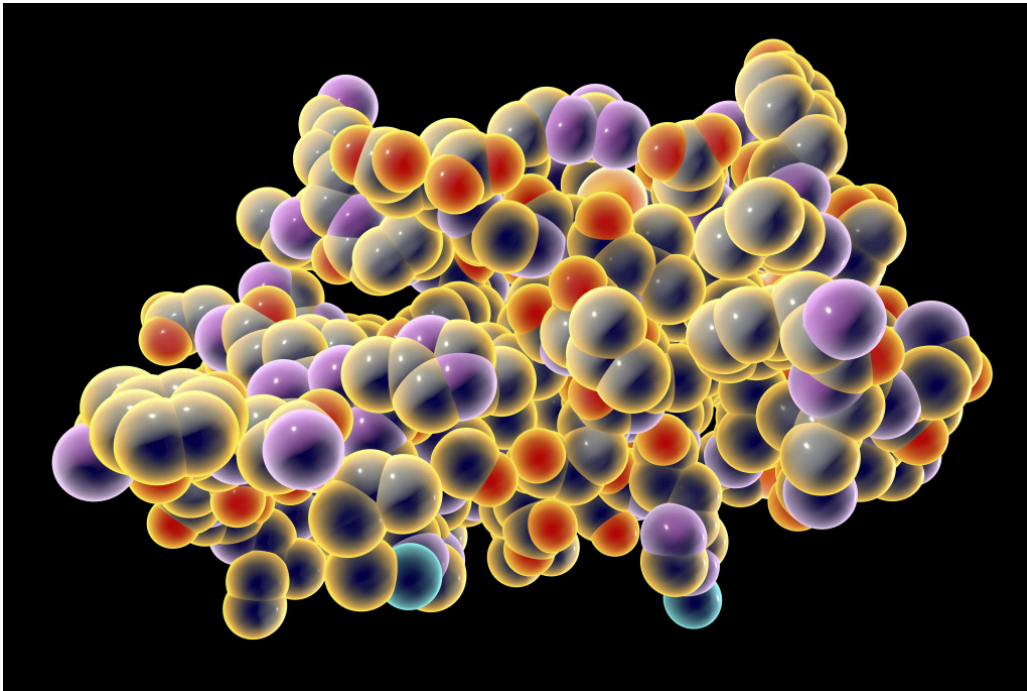

Kunstig intelligens kan brukes til å forebygge diabetes

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Like godt som et menneske kan en helseapp med kunstig intelligens gi veiledning om sunnere livsstil til personer med overvekt og prediabetes.



Insulin molekyl. Illustrasjonfoto: Science Photo Library / NTB

Overgangen til en sunnere livsstil kan hindre utviklingen fra prediabetes til type 2-diabetes. Hvordan kan pasienter med høyt blodsukkernivå hjelpes til en sunnere livsstil? Kan en app med kunstig intelligens veilede slike personer like godt som en profesjonell livsstilsveileder?

I en amerikansk studie ble 368 personer med overvekt og prediabetes randomisert til å bruke en app som samlet inn helsedata og der måltider og kroppsvekt skulle registreres (1). Appen sendte så personlige KI-genererte varslinger basert på registrering av vekt, fysisk aktivitet og kosthold. Kontrollgruppen fikk veiledning om vekt, fysisk aktivitet og atferdsendring av en profesjonell livsstilveileder omtrent hver uke de første 16 ukene, deretter 1–2 ganger i måneden.

Etter ett år med veiledning hadde en like stor andel i begge gruppene, dvs. 31,7 % og 31,9 %, oppnådd det primære endepunktet, som var et sammensatt mål av stabilt og uendret HbA1c-nivå, vektreduksjon og fysisk aktivitet.

– Denne studien gir ny kunnskap om hvordan vi kan oppnå helsegevinst uten å legge vesentlige ressurser inn i arbeidet, sier Thomas Mildestvedt, som er fastlege og professor i allmennmedisin ved Universitetet i Bergen.

– Studien tar utgangspunkt i en andel av befolkningen som er frisk, men med økt risiko for å utvikle sykdom. Det er et prioriteringsspørsmål hvor tett en slik gruppe skal få oppfølging i primærhelsetjenesten, sier Mildestvedt.

– Det er god dokumentasjon for at endring i livsstil kan bety mer for leveutsikter enn forebyggende medikamenter. Samtidig må vi forholde oss til behovet for å prioritere helsetjenester. Før man etablerer spesifikke helsetjenestetilbud for slike grupper må det gjøres grundige kostnad–nytteanalyser, sier han..

– Vi tar detaljerte målinger av mange biologiske helse mål, uten at vi har tatt i bruk tilgjengelige verktøy for å måle endringer i kost og mosjon, noe som er et paradoks, mener Mildestvedt. Han spør retorisk: Hva kunne vært effekten på folkehelsen om fysisk aktivitet ble målt og diskutert like systematisk som blodtrykk?

LITTERATUR

1. Mathioudakis N, Lalani B, Abusamaan MS et al. An AI-Powered Lifestyle Intervention vs Human Coaching in the Diabetes Prevention Program: A Randomized Clinical Trial. *JAMA* 2025; 334: 2079–89. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 23. januar 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0725
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.