

---

# For stor og for liten vektøkning i svangerskapet

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

---

**Kun en tredel av alle gravide oppnår anbefalt vektøkning under svangerskapet, viser ny metaanalyse av enkeltstudier.**



Illustrasjonsfoto: Prasit Supho / iStock

Vektøkning i svangerskapet er viktig og tilrådd, men vektøkningen må ikke være for stor. I en metaanalyse basert på studier med til sammen over 1,6 millioner gravide fra nesten alle deler av verden, hadde hele 45 % større vektøkning enn anbefalt, mens 23 % hadde mindre vektøkning enn anbefalt <sup>(1)</sup>. De med større vektøkning enn anbefalt hadde høyere risiko for keisersnitt (oddsratio 1,37; 95 % konfidensintervall (KI) 1,30 til 1,44), og de med mindre vektøkning enn anbefalt hadde høyere risiko for lav fødselsvekt (oddsratio 1,78; 95 % KI 1,48 til 2,23).

– Både lavere og høyere vektøkning enn anbefalt var assosiert med perinatale utfall, men data om potensielle effektforvekslere i studiene var begrenset eller manglet, påpeker Hilde Marie Engjom, spesialist i fødselshjelp og kvinnesykdommer samt seniorforsker og overlege ved Folkehelseinstituttet.

– Assosiasjonen med økt risiko for keisersnitt bør tolkes med varsomhet og ses i lys av ulik klinisk praksis i ulike land, sier hun. Studien var hovedsakelig fra Europa, Nord- og Sør-Amerika og Kina, mens Afrika sør for Sahara ikke var representert. De få studiene fra øvrige regioner viser hvor krevende det er å samle data om vektendring under svangerskapet, sier Engjom.

Komplikasjoner under svangerskapet var hyppigere blant gravide med overvekt eller fedme ved svangerskapets start. Andelen gravide med fedme var 22 %, hvilket er høyere enn i Norden og i Norge. Tall fra nordisk perinatal statistikk viser at Norge lå lavest med en andel på 14,8 % i 2022 (2). I Norge har Medisinsk fødselsregister gjennom det siste tiåret fått gode data om kroppsmasseindeks ved svangerskapets start. Det er fortsatt stor variasjon i data om vekt og kroppsmasseindeks ved fødselen, med lavest dekning i Helse Nord og Helse Sør-Øst (3).

– Studien underbygger norske anbefalinger og råd om balansert vektøkning under svangerskapet, det vil si fra 0,3 til 0,5 kilo per uke etter første trimester. Samfunnsmessige tiltak og individrettet forebygging av overvekt og fedme er viktig både før og mellom svangerskap, sier Engjom.

---

## LITTERATUR

1. Goldstein RF, Khomami MB, Tay CT et al. Gestational weight gain and risk of adverse maternal and neonatal outcomes in observational data from 1.6 million women: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2025; 391. doi: 10.1136/bmj-2025-085710. [CrossRef]
2. Finnish Institute for Health and Welfare. Nordic perinatal statistics 2022. <https://thl.fi/en/statistics-and-data/statistics-by-topic/sexual-and-reproductive-health/parturients-deliveries-and-births/nordic-perinatal-statistics> Lest 16.12.2025.
3. Folkehelseinstituttet. Medisinsk fødselsregister. F.18. Mors kroppsmasseindeks. [https://statistikk.fhi.no/mfr/Qxol-ZEKDotoD1j\\_nILMgRsgiTUogM5Tn26P7yfSv-M](https://statistikk.fhi.no/mfr/Qxol-ZEKDotoD1j_nILMgRsgiTUogM5Tn26P7yfSv-M) Lest 16.12.2025.

---

Publisert: 20. februar 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0797  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.