



Den nyttiga fettsyran omega-3 finns framför allt i fet fisk, skaldjur, alger, gröna grönsaker, rapsolja, linfrön och valnötter.

Omega-3 kan minska risken för barndiabetes

Fettsyran omega-3 kan minska risken för diabetes hos barn i riskzonen. En hög konsumtion av omega-3 tycks mer än halvera risken för barndiabetes, visar ny forskning.

- **DET HÄR ÄR KLART** intressant. Resultaten stöder de teser som finns om effekten hos omega-3, även om vi ännu inte har fått bevis, säger Johnny Ludvigsson, diabetesforskare och professor i barnmedicin vid Linköpings universitet.

De amerikanska forskarna har mellan åren 1994 och 2006 följt 1.770 barn i USA med förhöjd risk för typ 1-diabetes. Barnen bär antingen på anlag för sjukdomen eller har en förälder med typ 1-diabetes.

Från det att barnen fyllde ett år fick föräldrarna regelbundet svara på frågor om barnens kost. Forskarna beräknade sedan hur mycket av fettsyran omega-3 barnen fick i sig med maten.

Bland de barn som fick i sig hög halt av fettsyran fanns hälften så många fall av typ 1-diabetes.

FORSKARNA TOG DESSUTOM blodprov på ytterligare 244 barn med förhöjd diabetesrisk. Halten av omega-3 mättes i cellväggarna på de röda blodkropparna. Det visade sig att de barn som hade hög koncentration av fettsyran hade 37 procent mindre risk att insjukna i sjukdomen.

- Resultaten är preliminära, och det är alldeles för tidigt att ge några nya kostrekommendationer. Vi behöver forska mer på sambandet mellan fettsyror och diabetes, säger Jill Norris, professor i preventiv medicin i Denver i USA.

Hon är en av forskarna bakom studien, som publiceras i senaste numret av medicintidskriften Jama. Hennes resultat stärks av en tidigare norsk studie som visar att norska barn som fick fiskolja

under sitt första levnadsår löper mindre risk att drabbas av diabetes.

Jill Norris har tillsammans med sina kolleger nyligen startat ny forskning där både gravida kvinnor och små barn i riskzonen får omega-3-tillskott för att se om det minskar risken för typ 1-diabetes.

Först när den studien är klar om fem tio år får vi säkra resultat.

BIRGITTA STRANDVIK, som är professor i barnmedicin vid Göteborgs universitet, har forskat på fettsyrorerna omega-3 och den närbesläktade omega-6 och deras påverkan på kroppen.

- I dag får vi i oss mellan 15 och 30 gånger mer omega-6 än omega-3. Den här obalansen kan spela en roll i utvecklandet av diabetes, säger Birgitta Strandvik.

Omega-3 har en kraftfull effekt på inflammationer medan fettsyran omega-6 tvärtom framkallar inflammationer. De båda fettsyrorerna konkurrerar med varandra i kroppen. För att hålla dem i balans bör vi få i oss högst dubbelt så mycket omega-6 som omega-3.

Omkring 700 barn i Sverige insjuknar varje år i typ 1-diabetes. Det är störst andel av befolkningen i världen efter Finland. Sjukdomen innebär att kroppen inte kan producera insulin på grund av att kroppens eget immunförsvar bryter ned de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln.

- Därför är det så illa för de här drabbade barnen att de generellt har så lite omega-3 och så pass mycket omega-6, säger Birgitta Strandvik.

ATT BEFOLKNINGEN I västvärlden har obalans mellan fettsyrorerna i kroppen har flera förklaringar. För det första har rädslan för mättat fett gjort att vi väljer fleromättade fetter, som generellt innehåller lite omega-3.

Dessutom får vi i oss mindre av den goda fettsyran omega-3 i kött och mjölk i dag. Förr betade korna färskt gräs och då blev halterna höga av omega-3, i dag får de kraftfoder som innehåller stora mängder omega-6.

- Det finns studier som visar att amerikanska kvinnors bröstmjök innehåller tjugo gånger mer omega-6 i dag än förr. Kanske är det så att diabetes delvis programmeras i kroppen redan hos fostren. Det finns både djurexperiment och epidemiologiska studier på människa som talar för det, säger Birgitta Strandvik.

Publicerad 25 sep 2007 23:53

Anna Bratt, anna.bratt@dn.se