

Amming kan redusere risiko for diabetes hos mor



Helsedirektoratet anbefaler fullamming til barnet er 6 mnd og at mor og barn fortsetter med ammingen til 12 måneder og gjerne enda lenger. Det er godt kjent at amming har en rekke fordeler for babyen, som blant annet redusert risiko for astma og allergi. Men visste du at det er store fordeler for mor også?

Den første tiden etter fødsel vil ammingen bidra til at livmoren trekker seg raskere sammen etter fødselen. Dersom ammingen fungerer godt, kan den også bidra til å forebygge barseldepresjon. ([1](#))

Å amme gir langtidseffekt for mor

På lengre sikt vil amming kunne bidra til å redusere risikoen

for at du som mor utvikler alvorlige sykdommer ([2](#), [3](#)) som blant annet:

- brystkreft
- eggstokkreft
- diabetes type 2
- hjerte- og karsykdommer

En studie ([4](#)) publisert i det anerkjente tidsskriftet JAMA, viser at kvinner som ammer i minst 6 måneder ser ut til å nesten halvere risikoen for diabetes type 2, sammenliknet med de som ikke ammet. Kvinner som ammet i mer enn 12 måneder hadde også omtrent halvert risiko. Så det ser ikke ut til at en enda lengre ammeperiode gir ytterligere beskyttelse for mor med tanke på diabetes 2. Forekomsten av diabetes type 2 minket blant de som ammet helt uavhengig av etnisitet, familiehistorikk av diabetes, fastende blodsukker, svangerskapsdiabetes, alder, livsstil, vekt, livvidde og andre risikofaktorer. ([4](#)) Denne studien baserte seg på tall fra en 30 år lang studie av afro-amerikanske og hvite kvinner i USA og inkluderte 1238 kvinner uten diabetes før svangerskapet, som ble gjennomsnittlig fulgt opp i 24,7 år og testet for blant annet glukosetoleranse.



Studien har ikke avdekket mekanismen bak denne sammenhengen, så mer forskning er nødvendig. Man kan heller ikke utelukke at det finnes en annen ukjent faktor som gir denne effekten. Men en foreslått mekanisme er at hormonproduksjonen som er relatert til ammingen påvirker celler i bukspyttkjertelen som fører til mindre sirkulerende sukker i blodet (glukose) og redusert utskillelse av insulin, selv om produksjonen av glukose øker under amming.

Samfunnsansvar å legge til rette for amming

Amming er en naturlig biologisk prosess med et enormt potensiale for å kunne gi store langsiktige helseeffekter til mor. Forskerne konkluderte med at amming har blitt undervurdert som en strategi for å forebygge metabolsk sykdom blant kvinner i fertil alder og senere. Konklusjonen var tydelig, amming reduserer risikoen betraktelig for utviklingen av diabetes type 2. Det er derfor viktig at kvinner som ønsker

å amme mottar all den støtten de trenger for å kunne amme så lenge som de selv ønsker.

Det er et samfunnsansvar å legge til rette for at kvinner kan amme i tråd med nasjonale og internasjonale anbefalinger for spedbarnsernæring, for best mulig helse for barn og mor.

Gry Hay ([5](#))