



Arbeidsrelatert stress kan gi diabetes

Arbeidsrelatert stress øker insulinresistensen, og kan derfor være en bidragsyter til utvikling av type 2 diabetes, viser ny studie.

23.06.2008

[Helle Eirin Kronborg Hynne](#)



Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) har i samarbeid med Universitetet i Umeå forsket på hvordan stress påvirker muskler og fettvev. Nå har de kommet frem til at en økning i stresshormonet kortisol kan bidra til å skape insulinresistens i musklene. På sikt kan dette føre til utvikling av type 2 diabetes.

Langvarig stresseksposering

– For at vi skal kunne regulere blodsukkeret etter et måltid, må musklene kunne ta opp overskytende glukose og lagre det i form av glykogen. Kortvarige stressreaksjoner gjør at kroppen mobiliserer ekstra energi i form av glukose og fett. Våre nye funn viser at langvarig eksponering av stress fører til forandringer i musklene som gjør dem insulinresistente, sier forsker Jørgen Jensen ved STAMI

– Viktig med kunnskap

Tidligere studier viser at diabetikere har mer sykefravær enn ikke-diabetikere, og Jensen mener det derfor er viktig å ha kunnskap om hvordan en stresset arbeidssituasjon påvirker kroppen.

– Våre funn tyder videre på at virkningen av stresshormonet også kan være uheldig med tanke på til utvikling av andre muskel- og skjelettlidelser. Kunnskap om hvordan man opprettholder velfungerende muskler vil også være viktig for å kunne holde eldre i arbeid lengre. Vi vet allerede at muskelaktivitet virker positivt, men det vil også være viktig å unngå uheldige virkninger av stressede arbeidssituasjoner sier han.

[Les mer om studien her.](#)

Les også

[Bytter jobb på grunn av stress](#)

[Slik hjelper du en arbeidsnarkoman](#)

Utgiver: Ask media | P.b. 130, N-2261 Kirkenær | Tlf: +47 469 41 000 | Redaktør: Ole Alvik | Sjefredaktør: Hans Degerdal