

**Litteratur**

- Madsen ST. Scarlet fever and erysipelas in Norway during the last hundred years. *Infection* 1973; 1: 76–81.
- Bisno AL. Group A streptococcal infections and acute rheumatic fever. *N Engl J Med* 1991; 11: 784–93.
- Stevens DL. Invasive group A streptococcus infections. *Clin Infect Dis* 1992; 14: 2–13.
- Bucher A, Martin PR, Høyby EA, Halstensen A, Ødegaard A, Hellum KB et al. Spectrum of disease in bacteraemic patients during a Streptococcus pyogenes serotype M-1 epidemic in Norway 1988. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis* 1992; 11: 416–26.
- Hasseltvedt V, Høyby EA. Svært høy forekomst av alvorlig invasiv GAS-sykdom i 1998 og hittil i 1999. *MSIS-rapport* 1999; 27: 12.
- Chelsom J, Halstensen A, Haga T, Høyby EA. Necrotizing fasciitis due to group A streptococci in Western Norway: incidence and clinical features. *Lancet* 1994; 344: 111–5.
- Høyby EA, Hasseltvedt V. Økt incidens av alvorlige gruppe A-streptokokkinfeksjoner i Norge de siste ti år. Nytt utbrudd 1993–94. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1995; 115: 3131–6.
- Hasseltvedt V, Høyby EA. Alvorlig invasiv GAS-sykdom 1999: fortsatte problemer. *MSIS-rapport* 2000; 13.
- Stevens DL. The flesh-eating bacterium: what's next? *J Infect Dis* 1999; 179 (suppl 2): 366–74.
- The working group on severe streptococcal infections. Defining the group A streptococcal shock syndrome: rationale and consensus definition. *JAMA* 1993; 269: 390–1.
- Eriksson BKG, Jorup-Rönström C, Karkkonen K, Sjöblom C, Holm SE. Erysipelas: clinical and bacteriologic spectrum and serological aspects. *Clin Infect Dis* 1996; 23: 1091–8.
- Sjö OH, Ivarsson LE, Sundhagen JO, Mikkelson EM. Nekrotiserende fasciitt – en kirurgisk utfordring. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1999; 119: 2660–3.
- Swartz MN. Cellulitis and subcutaneous tissue infections. I: Mandell GL, Douglas RG, Bennett JE, red. Principles and practice of infectious diseases. 4. utg. New York: Churchill Livingstone, 1995: 909–29.
- Kinn I. Nekrotiserende fasciitt fremkalt av gruppe A-streptokokker. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1990; 110: 2641–3.
- Kaul R, McGeer A, Low DE, Green K, Schwartz B. Population-based surveillance for group A streptococcal necrotizing fasciitis: clinical features, prognostic indicators, and microbiologic analysis of seventy-seven cases. Ontario group A streptococcal study. *Am J Med* 1997; 103: 18–24.
- Seal DV, Kingston D. Streptococcal necrotizing fasciitis: development of an animal model to study its pathogenesis. *Br J Exp Pathol* 1988; 69: 813–31.
- Adams EM, Gudmundsson S, Yocum DE, Haselby RC, Craig WA, Sundstrom WR. Streptococcal myositis. *Arch Intern Med* 1985; 145: 1020–3.
- Yoder EL, Mendez J, Khatib R. Spontaneous gangrenous myositis induced by Streptococcus pyogenes: case report and review of the literature. *Rev Infect Dis* 1987; 9: 382–5.
- Eriksson BK, Andersson J, Holm SE, Norgren M. Epidemiological and clinical aspects of invasive group A streptococcal infections and the streptococcal toxic shock syndrome. *Clin Infect Dis* 1998; 27: 1428–36.
- Jorup-Rönström C. Epidemiological, bacteriological and complicating features of erysipelas. *Scand J Infect Dis* 1986; 18: 519–24.
- Norby-Teglund A, Kaul R, Low DE, McGeer A, Newton DW, Andersson J et al. Plasma from patients with severe invasive group A streptococcal infections treated with normal polyspecific IgG inhibits streptococcal superantigen-induced T cell proliferation and cytokine production. *J Immunol* 1996; 156: 3057–64.

## Evolusjonsinspirert ernæringskonsept for bedre helse



Lindberg F

### Naturlig slank med kost i balanse

168 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Fakta, 2001. Pris NOK 249  
ISBN 82-05-27646-3

Dette er den andre velformulerte boken om kosthold, vektreduksjon og helse av en norsk forfatter og som omhandler et moderne evolusjonsperspektiv. Den første var Brusset & Henriksens underholdende *Slank på steinaldermat* (1).

Boken er skrevet spesielt for folk «som ofte opplever sukkerhunger og tyr til noe søtt, eller som ofte spiser brød eller poteter og annen form for stivelse» (s. 13), men henvender seg først og fremst til dem som har en tendens til å gå lett opp i vekt eller er overvektige. Forfatteren, som er lege, mener også folk med diabetes gjennom boken kan få hjelp til bedre blodsukkerkontroll og å unngå en del komplikasjoner med sykdommen.

Et sentralt argument er at man oftere går opp i vekt fordi man spiser feil, ikke fordi man spiser for mye. Ved å endre livsstilen permanent og spise mat med riktig glykemisk indeks bedres helsen, velværet og livskvaliteten samtidig som kroppens fettandel går ned. Fedon Lindberg presenterer et ernæringskonsept, Kost i balanse, ikke en

«slankekur» eller kur for å gå ned i vekt. Poenget er å spise annerledes, ikke mindre. Stikkord for Kost i balanse er mer proteiner, færre karbohydrater, mange måltider hver dag, mye frukt og grønt og ingen kaloritelling eller slankekur.

Målet er å regulere forholdet mellom insulin og glukagon med det vi spiser. For mye karbohydrat med høy glykemisk indeks fører til økt blodsukker og etterfølgende økt insulinproduksjon, noe som senker blodsukkeret. Fordi insulin er et «lagringshormon», kan man bli fet av å spise mye karbohydrat. Fedon Lindberg vektlegger mat med lav glykemisk indeks for å holde insulinutskillingen nede. Han anbefaler rikelig inntak av protein for å stimulere bukspyttkjertelens utskilling av glukagon, hvis hovedfunksjon er å øke blodsukkeret og dermed tilføre kroppen energi. Optimal glukagonkonsentrasjon i blodet, kombinert med lavt insulinivå gir lite fettlagring og mer fettforbrenning.

Boken består av åtte kapitler og inneholder fire ukers menyforslag basert på Kost i balanse, 43 matoppskrifter, lister med glykemisk indeks for en rekke matvarer, litteraturliste og register. Den er ført i et enkelt, lettfattelig og til dels underholdende språk, figurer og tekstbokser er oversiktlige, stoffet er lett tilgjengelig og layouten er tiltalende. Etter mitt skjønn treffer Lindberg målgruppen hjemme.

Som fagmann finner jeg det frustrerende at forfatteren ofte siterer litteraturen på en diffus og upresis måte, f.eks. ved å nevne en

ny studie uten å nevne hvem som har skrevet den. Man blir derfor overlatt til selv å bla gjennom litteraturlisten for å finne det som er nevnt i teksten.

Til tross for enkelte forvirrende, unyanserte og delvis feilaktige utsagn og noe gammel fagsjargong, har Lindberg fått tak i en del hovedlinjer i den evolusjonære litteraturen om kosthold og helse. Jeg applauderer at evolusjonsargumenter kommer med i den norske diskusjonen om disse temaene. Lindberg omtaler amerikanerne for å være «fettfobiske», men kan selv karakteriseres som «mettet fettfobiker» gjennom en del bombastiske og unyanserte utsagn om mettet fett. Boken mangler en bredere miljømedisinsk vinkling. For eksempel anbefaler han uten forbehold soyaprodukter og det kunstige søtningsmidlet aspartam.

Uansett innvendinger vil boken lære allmennheten mye om kosthold, og forhåpentligvis vil den kunne hjelpe mange til å få et bedre liv. I en tid der de fleste er enige i at forebygging og livsstilsendringer er veien å gå, er tilnærminger som vektlegger hvordan man kan endre livsstilen, spesielt velkomne.

Iver Myrsterud  
Biologisk institutt  
Universitetet i Oslo

**Litteratur**

- Bruset S, Henriksen J. *Slank på steinaldermat*: Følg Jon fra overvekt til jaktvekt. Oslo: Gyldendal, 1996.