

Feil fokus, Fedon!

Fedon A. Lindberg

Gi-lister for kost i balanse

80 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal fakta, 2003.

Pris NOK 75

ISBN 82-053-1069-6



Fedon Lindberg har skapt debatt med lanseringen av sitt kostholdskonsept: kost i balanse. Konseptet ble gjort kjent for det norske folk gjennom tallrike oppslag i ulike medier og med de to bøkene

Naturlig slank med kost i balanse og *Kokeboken*

naturlig slank. *Gi-lister for kost i balanse* er nærmest et hefte som i stor grad er en oversettelse av den nyeste internasjonale samlingen av glykemiske indeksverdier (1). Tabeller over ulike matvarers glykemiske indeks og en ny indeks kalt glykemisk belastning, utgjør ca. 1/3 av boken. De øvrige kapitlene gir en kort innføring om kost i balansekonseptet, og begrepene glykemisk indeks og glykemisk belastning.

Forfatteren gjør et poeng av at kost i balansekonseptet er mye mer enn bare glykemisk indeks og benytter forordet til å svare på mye av kritikken han er blitt møtt med etter lanseringen av konseptet. Blant annet skriver han at bøkene hans «først og fremst er skrevet for dem som er disponert for eller har utviklet en eller flere aspekter ved det såkalte insulinresistenssyndrom». Dette er en viktig presisering, som ikke er kommet tydelig frem i de mange medieoppslag der Lindberg har presentert sitt konsept. Han fortsetter med å ramse opp andre grupper som også vil ha nytte av å følge disse kostholdsprinsippene, f.eks. overvektige, undervektige, personer som har et høyt nivå av kolesterol, høyt blodtrykk, leddgikt, astma og allergi. Ja, «selv om du er frisk, vil du ha stor glede av å følge denne metoden». Det påpekes dessuten at 40 % av den hvite befolkning og 80 % av folk fra Sørøst-Asia og Afrika er disponert for insulinresistens. Påstanden er ikke underbygd med henvisninger til vitenskapelig litteratur.

Jeg konkluderer derfor med at boken henvender seg til folk flest. I kapitlet som beskriver hva man kan oppnå ved å følge konseptet om kost i balanse står f.eks. følgende: normal vekt, økt forbrenning, lavere kolesterolnivå, mental klarhet, økt utholdenhet.

Lindberg hevder dessuten at lavglykemisk kosthold kan forebygge hjertesykdom, diabetes og til dels visse krefttyper. Dette forklares utfra livsstilsendringenes positive effekt på hormonbalansen og på andre signalsubstanser som for eksempel eikosanoidene.

Langt på vei kan jeg som ernæringsfysiolog si meg enig i mangt og mye av det han skriver om de enkelte næringsstoffers effekt på hormonbalansen og helsen. Det finnes vitenskapelige arbeider som underbygger mange av påstandene hans. Lindberg trekker likevel en del konklusjoner som – om de ikke er direkte feil – lett kan misforstås: «En av insulinets viktigste funksjoner er å sørge for at blodsukkeret tas opp fra blodet og inn i kroppens celler. Mye insulin øker dermed vekten.»

Jeg har snakket med mange Fedon-tilhengere på mitt kontor de siste to årene. Det de har lært av Fedons teori er at insulin er et fettlagrende hormon, karbohydrater øker insulinnivået, ergo er det karbohydratene som gjør deg fet. Selv om de trenger insulin for å regulere blodsukkeret, vil de ikke la seg behandle, for da går vekten opp. I en bok som henvender seg til folk flest, er det viktig å presisere at man aldri vil gå opp i vekt hvis man ikke spiser mer enn hva kroppen forbruker, uansett om man får i seg karbohydrater, fett eller protein. Videre er insulin et viktig hormon som hjelper oss å holde blodsukkeret innen normalområdet. For størstedelen av det norske folk er det ikke grunnlag for å si at det er farlig å spise mat som gir et midlertidig blodsukkernivå på for eksempel 7 mmol/l. Hvorfor må man sette seg inn i dette kompliserte begrepet glykemisk indeks?

GI ble opprinnelig utviklet som et hjelpemiddel for de som hadde diabetes. Selv for disse har begrepet vært så vanskelig å forholde seg til, at man i de aller fleste land har valgt ikke å lære pasientene dette. Glykemisk belastning er en videreutvikling av GI og et bedre hjelpemiddel for å forutsi den blodsukkerøkende effekten av mat. Det er likevel så mange andre ting ved kostholdet som har større betydning for helsen der helseeffekten er mye bedre dokumentert. Lindberg skriver da også selv at GI og GB er vanskelig og lett kan misforstås. Han sier videre at det er vel så viktig å spise riktig fett, være fysisk aktiv og unngå stress. Ti av de 12 rådene for lavere vekt og bedre helse (s. 30) er mer eller mindre sammenfallende med helsemyndighetenes anbefalinger. Har da det norske folk virkelig bruk for nok en bok hvor 2/3 av boka handler om glykemisk indeks/belastning og om hvordan du bruke begrepene i praksis?

Anne-Marie Aas

Avdeling for klinisk ernæring
Aker universitetssykehus

Litteratur

1. Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *Am J Clin Nutr* 2002; 76: 5–56.

Praktisk om diabetes

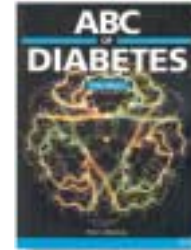
Peter J. Watkins

ABC of diabetes

101 s, tab, ill. London: BMJ Publishing Group,

2003. Pris USD 30

ISBN 0-7279-1693-9



Dette er en bok om praktisk diabetes mellitus behandling, både type 1 og 2. Den henvender seg både til allmennpraktikere og sykepleiere som behandler pasienter med diabetes, men også spesialister vil ha glede av den.

Boken er i A4-format og fremstår rikt illustrert med faktabokser og oppsummeringsbokser ved siden av teksten. Teksten er lettfattelig og kapitteloppbyggingen logisk, men det er vanskelig å finne de relevante referansene fordi disse står uten nummerering i hvert kapittel eller alfabetisk bakerst. Referansene er godt oppdatert, bortsett fra noen steder (f.eks. behandling av mikroalbuminuri og nefropati).

De mange illustrasjonene av praktiske prosedyrer som undersøkelse av føtter og injeksjonsteknikk av insulin, gjør dette til en meget praktisk bok. Likevel er det overraskende at det ikke er laget en god prosedyre for oppstart av insulinbehandling ved diabetes type 2. Spesielt er boken god i beskrivelsen av fotkomplikasjoner og behandlingen av disse. Videre beskrives også praktiske prosedyrer for behandling av hjerteinfarkt hos pasienter med diabetes. Her understrekes viktigheten av å regulere blodsukker i akutfasen.

Gjennom hele boken er det relevante sitater fra pasienter med diabetes som en spennende kommentar til den faglige teksten. Det er naturlig å sammenlikne boken med Norsk selskap for allmennmedisins handlingsprogram for diabetes i allmennpraksis fra 2000. Selv om ABC of Diabetes er kortere går den ofte mer i dybden. De mange illustrasjonene er også bedre. Enkelte kapitler er relativt forskjellige fra hva vi gjør i Norge, men inspirasjon fra andre fagmiljøer er stimulerende. Alt i alt gir de vel 100 sidene en god oversikt over hele diabetes feltet.

Per Medbøe Thorsby

Hormonlaboratoriet
Aker universitetssykehus