

Mange gode kostråd

Walter Willett

Hold deg frisk med riktig kosthold

291 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal, 2003.

Pris NOK 279

ISBN 82-05-31574-4



Walter Willett er en både anerkjent og kontroversiell ernæringsforsker. Anerkjent på grunn av de store epidemiologiske studiene han har vært en drivkraft bak, kontroversiell fordi han har en tendens til å se på resultatene fra

sine egne studier som den endelige sannhet når det gjelder forholdet mellom kost og helse. Budskapet i Willetts bok er i stor grad basert på resultatene fra hans epidemiologiske studier. Boken kan ikke betraktes som en vanlig lærebok, men mer som en populærvitenskapelig fremstilling av aktuelle hovedtrender innen feltet kosthold og helse. I en lett språkform i god «Det Beste»-stil henvender den seg således til den opplyste allmennhet som evner å følge med i en vitenskapelig basert argumentasjon.

Det er ikke vanskelig å være enig i hovedbudskapet: mer vegetabilsk matvarer som grove kornvarer, frukt og grønnsaker på bekostning av animalske, magert kjøtt og fisk på bekostning av storfekjøtt, mer vegetabilsk olje på bekostning av mettet fett og transfett, opptil 30 % av energien fra fett totalt, energiinntak tilpasset vektkontroll og mer fysisk aktivitet. Dette er anbefalinger som er helt i tråd med det som i mange år har vært hovedpunkter i norsk kostholdsopplysning.

Synspunktene er begrunnet med rikelige henvisninger til nyere litteratur. Han tar sitt utgangspunkt i matpyramiden fra det amerikanske landbruksdepartement i 1992 som han kritiserer og nesten bokstavelig snur på hodet. Det viktigste grep han gjør er å plassere fysisk aktivitet og vegetabilsk olje i bunn og flytte poteter og ris (matvarer med høy glykemisk indeks) til toppen.

Tilpasningen fra amerikanske til norske forhold er ikke alltid like lett. I motsetning til det som hevdes i boken brukes f.eks. ikke kostpyramiden i Norge. Her benyttes kostsirkelen med en vektlegging av de enkelte sektorer som, bortsett fra poteter og vegetabilsk olje, ikke er så ulike den vektlegging Willett benytter i sin pyramide. Mens transfett fortsatt kan være et problem i USA er ikke dette lenger situasjonen i Norge. Bortsett fra noen mindre feil (f.eks. er lettmelk tilsatt vitamin D i Norge, kalsiumanbefalingene for menn er 800 mg per dag og ikke 600) gjør oversetteren et akseptabelt forsøk på tilpasning.

Det er særlig på tre områder at mange er uenige med Willett. For det første hans påstand om at fettmengden i kosten ikke spiller noen rolle for vektkontroll. Dernest betydningen av glykemiske indeks for valg av matvarer. Han advarer mot å spise poteter fordi poteter øker blodsukknivået noe mer enn andre karbohydratkilder. Gjelder det pommes frites og potetchips kan man vel være enig. Men at kokte poteter til middag skader helsen for folk flest, er vel mer enn tvilsomt. Også når det gjelder kalsiumkapitlet og hans advarsler mot melkeprodukter, er det mange som vil være uenige. Han hevder at det ikke er noen undersøkelser som har vist at kalsium forebygger brudd, men unnlater å nevne at tre studier har vist at kombinasjonen av vitamin D og kalsiumtilskudd reduserer risikoen for brudd hos eldre. Betydningen av tilstrekkelig inntak av kalsium under pubertetsveksten for å sikre maksimal beintetthet nevnes heller ikke. At han ikke har gått i dybden i kalsiumlitteraturen, tyder omtalen av Ole J. Malms studie i Oslo som «en unik svensk undersøkelse».

Boken avsluttes med et omfattende kapittel om matvarer og menyforslag tilrettelagt for norske forhold av Ingrid Espelid Hovig.

Innvendinger til tross, lest med kritiske øyne vil både leg og lærd ha stor glede av denne velskrevne boken.

Jan I. Pedersen

Institutt for ernæringsforskning
Universitetet i Oslo

Vellykket om kjønnssykdommer

Harald Moi, Jan Martin Maltau, red

Seksuelt overførbare infeksjoner og genitale hudsykdommer

194 s, ill, tab. Oslo: Gyldendal Akademisk,

2002. Pris NOK 265

ISBN 82-05-30108-5

Håndtering av pasienter med seksuelt overførte infeksjoner krever takt og innsikt. De rent medisinske forholdene blandes lett med skam, stigma, frykt, jus og løgn. Klinisk medisin møter samfunnsmedisinen i spørsmålet om smitteoppsporing. Denne håndboken gir glimrende hjelp for den praktiserende legen. Her får leserne både konkrete fakta og gode hverdagslige tips.

Boken starter med et kapittel om jus. Deretter følger en presentasjon av smittestoffene som gir seksuelt overførbare og genitale infeksjoner. Så presenteres ulike undersøkelsesmetoder i hvert sitt kapittel før sykdommene presenteres i 16 kapitler som utgjør hoveddelen av boken.

Den inneholder et vell av nyttige tips som legene umiddelbart kan ta i bruk. Boken kan derfor trygt leses fra perm til perm. Kapitlene er ryddig delt opp i underavsnitt, og viktige poenger er uthevet. Mange

kliniske tilstander er illustrert med klare fargebilder.

Selv fant jeg gode poenger, konsentrert lærdom og praktiske råd i nesten hvert eneste kapittel. Kapitlet om sopppinfeksjoner bør leses av mange kolleger. Forfatterne advarer mot å betrakte underlivskløe som sannsynlig sopppinfeksjon og dermed anbefale reseptfri behandling for dette uten nærmere undersøkelse. Mikroskopiering av vaginalsekret for å sikre diagnosen tar jo bare et par minutter.

Kapitlet om kondylomer er en fryd å lese. Tilstanden avdramatiseres, differensialdiagnoser presenteres, og behandlingsindikasjonen avgrenses. La pasientene selv bestemme om de vil forsøke behandling; det er jo bare vorter. (Det rådyre preparatet Aldara får kanskje for velvillig behandling.)

Enkelte småfeil må rettes opp i kommende utgaver. I omtalen av smittevernloven er alle paragrafnr. blitt feil. Bestemmelsen om gratis behandling for gonoré, syfilis og Chlamydia finnes ikke i smittevernloven § 4, men i blåreseptforskriften § 4.

Nestorene i norsk venerologi og gynekologi har her produsert en bok som bør bli en standard for norske medisinstudenter, allmennleger og helsesøstre ved ungdomshelsestasjoner. Spesialistkandidater i kvinnesykdommer og hud- og veneriske sykdommer vil kanskje finne den noe snau. De kan i stedet vurdere det internasjonale referanseverket Sexually Transmitted Diseases (1).

Preben Aavitsland

Nasjonalt folkehelseinstitutt
og
Klinikk for seksuell opplysning

Litteratur

1. Aavitsland P. Standardverk om seksuelt overførte sykdommer. Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2811.

Kort og godt for overvektige

Bent Nielsen, Anette Johansen,
Elise Nielsen, red

Livsstilsendringer for overvektige

67 s, tab, ill. København: Psykiatrifondens

forlag, 2003. Pris DKK 90

ISBN 87-90420-34-9

Overvekt brer om seg som en epidemi i alle vestlige land, men også i mange utviklingsland. Denne utviklingen representerer en formidabel utfordring for vårt helsevesen, og problemet vies stor oppmerksomhet. Alle snakker om vekten, men få klarer å gjøre noe med den. Overvekt har vist seg svært vanskelig å behandle. Gjennom flere tiår er tallrike kurer blitt foreslått med varierende (les: stort sett nedslående) resultater.

I en enkel språkdrakt gir denne boken nøktern informasjon og gode råd om overvekt. Rådene er enkle og fornuftige, går på økt kunnskap om fødemidler og helsekon-

sekvenser. Boken leses på en time og er rikt illustrert med muntre fargebilder av fyldige personer i glad livsutfoldelse. Det er også rikelig med gode og oversiktlige tabeller og figurer. Videre finnes et motivasjonsskjema og en kostdagbok som kan medvirke til å bevisstgjøre pasienter med overvekt i startfasen av behandlingen. En liste over relevant litteratur og Internett-sider (stort sett danske) er også med. Forskjellige behandlingsprinsipper, basert på glykemisk indeks osv., er ikke viet oppmerksomhet. Det understrekes at livsstilsendringer må være varige for å ha varig effekt. Viktig informasjon om psykisk sykdom og psyko-farmaka som årsak til overvekt er med. Hos pasienter som kanskje får livslang medikasjon, er dette en alvorlig bivirkning.

Jeg savner imidlertid mer konkrete råd om fysisk aktivitet utover råd om å begynne forsiktig. Styrketrening er generelt undervurdert som en del av behandlingen av overvekt, men er ikke nevnt. Boken er ikke beregnet for leger og andre behandlere.

Alt i alt er dette en enkel og utmerket bok for pasienter. Behandling for overvekt krever ofte lang tid og god oppfølging. I en travel allmennpraksis anbefales boken til pasienter som sliter med overvekt og vil gjøre noe med det. Den kan bestilles hos forlaget (www.psykiatrifonden.dk).

Lars Retterstøl

Avdeling for medisinsk genetikk
Ullevål universitetssykehus

Lettlest om epilepsi

Karl Otto Nakken

Fokus på epilepsi

251 s, tab, ill. Oslo: Cappelen Akademisk, 2003.
Pris NOK 338
ISBN 82-02-22628-7

Med denne boken har vi fått en sammenhengende norsk tekst om alle aspekter ved epilepsi. Fra før finnes et godt lærebok-kapittel i den norske nevrologiboken (anmeldt i Tidsskriftet nr. 21/ 2003), og noen tematisk avgrensede tekster, for eksempel i legemiddelhåndboken, men ingen sammenliknbar gjennomgang av feltet. Karl Otto Nakken, med trygg faglig forankring ved Spesialsykehuset for epilepsi, gir oss med dette en felles kunnskapsplattform for bokens målgruppe, som er «alt helsepersonell som i sitt arbeid får å gjøre med pasienter med epilepsi».

Faglig sett er denne målgruppen meget sammensatt; fra leger i spesialistutdanning, til spesialpedagoger med minimal helsefaglig skolering. Det er krevende å skulle favne så vidt, men det er ikke mange staurer Nakken mister på veien. Teksten er lettlest. I det alt vesentlige er fremmedord byttet ut med norske synonymer, eller

forklart ved at enten fremmedordet eller synonymet står i parentes.

Enkelte steder svikter det litt, slik at fremmedord, eller verre, fagsjargong får regjere grunnen alene. En utmerket kompensasjon for det finner leseren i form av en «epileptologisk ordbok» bakerst i boken. I epileptologien finnes en del ord og begreper som også den som er vel skolert i generell medisin, vil kunne oppleve som fremmede. Ordlisten vil derfor kunne være til glede ikke bare for ufaglærte lesere, men nok også for mange leger. I to egne kapitler gjennomgås først noen farmakologiske behandlingsprinsipper, og deretter hvert antiepileptikum for seg. Forfatteren har valgt å gi denne oppgaven til Svein I. Johannessen, vår kanskje fremste ekspert på de farmakologiske egenskapene til antiepileptika. Temaet inviterer til en strukturert fremstilling, og slik er kapitlene blitt.

Noen stikkordliste finnes ikke. Til gjengjeld er innholdsfortegnelsen meget detaljert, den strekker seg faktisk over seks sider. Det er kanskje i meste laget.

Boken er ikke rikt illustrert, men der det trengs er det greie figurer og tabeller. Hvert kapittel innledes med morsomme, poengterte småtegninger som, så vidt det fremgår, er begått av forfatterens sønn. Meget vellykket!

Dette er en billig produksjon, i paperback, uten farger. Det er nok en nødvendighet, i betraktning av at målgruppen dessverre ikke er så stor. Teksten vil kanskje oppfattes som for omfattende for legestudenter og leger generelt, mens nevrologer er vant til å forholde seg til annen litteratur. Men gjennomlesingen av denne boken gav meg opplevelsen av å få dekket et behov jeg ikke visste jeg hadde, og jeg nøler ikke med å anbefale den – til alle som har med epilepsipasienter å gjøre.

Geir Bråthen

Avdeling for nevrologi og klinisk nevrofysiologi
St. Olavs Hospital

Fremtidens idealsamfunn

Terje Emberland

Religion og rase

Nyhedenskap og nazisme i Norge 1933–1945.
451 s, ill. Oslo: Humanist forlag, 2003.
Pris NOK 328
ISBN 82-90425-53-8



Bak en unødvendig kronglete tittel har religionshistorikeren Terje Emberland gitt et både viktig og leseverdig bidrag til vår viten om de mest uforståelige år på 1900-tallet, 1933–45. Med uforståelig mener jeg selv-

følgelig ikke at det ikke finnes solid dokumenterte forklaringer på krigen og utviklingen frem mot den, med basis i økonomi, historie, sosiologi og psykologi. Med uforståelig mener jeg uforståelig, forklaringene til tross. Det gjør ikke forklaringsmodellene mindre viktige. Men hvorfor Europas på mange måter mest avanserte samfunn, Tyskland, skulle gjennomgå et sivilisasjons-sammenbrudd med så katastrofale følger for resten av Europa, beholder et preg av mystikk.

Emberland, redaktør av tidsskriftet Humanist, gir i denne boken en bred fremstilling av disse årene i Norge, ikke ut fra de vanlige perspektivene, men med en dyp interesse for de religiøse over- og undertoner i kampen for et fremtidssamfunn, styrt av naturens lover, med vekt både på en slags kosmologi og på norsk nasjonalisme.

Boken viser hvor farlig rendyrkede ideologier er. Hvor galt det kan gå med det beste prosjekt som har som mål å forme verden etter en idé. Religionskriger og 1900-tallets ideologiske konsekvenser demonstrerer hvordan bibliotekenes og kontorenes filosofering kan omsettes i vold og død.

Emberland er i sin fremstilling konkret. Boken handler om mennesker og miljøer like mye som om abstrakte ideologier, og han gjør klart, men ikke overlesset, rede for kildene sine. Det tegnes tydelige og minneverdige bilder av det «ariske ideal», eventyren og forfatteren Per Imerslund, darwinisten Erling Winsnes, rasebiologen Jon Alfred Mjøen og komponisten Geirr Tveitt. Kapitlet om ham og «rasens urmusikk» er spesielt spennende, fordi han er et av eksemplene på at også betydelige kunstnere var en del av bildet. Knut Hamsun nevnes bare kort to steder. Han var ikke en del av disse miljøene.

1930-årenes høyre-radikale og rasemysiske ideer tiltrakk svermere, det er opplagt. Men ikke bare svermere. Og her dreier det seg ikke om NS-ideologene, Quislings trosfeller i ett og alt. Deler av dette miljøet hadde, tvert om, forakt for ham og søkte sine forbindelser direkte i Tyskland.

Illustrasjonene fortjener særskilt omtale. De er valgt ut med stor omtanke. Særlig inntrykk gjør bildene av unge norske menn i 1930-årene i omgivelser ikke ulike vanlig telt- og leirliv på samme tid. Unge kropper, granskog, telt. Vågåmo 1938 likner speiderleirer mange av oss har deltatt på.

Dette er et viktig bidrag til å forstå både 1930-årenes ideologiske kamper og det som fulgte. Velmenende teoretisering kan få fryktelige følger. Det gjelder, slik det heter i Danmark, å ha en liten forstand som styrer den store.

Per E. Børdahl

Kvinneklinikk
Haukeland Universitetssykehus