

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 vegetabiliske matvarer som grove kornvarer, frukt og grønnsaker på bekostning av animalske, magert kjøtt og fisk på bekostning av storfekjøtt, mer vegetabilisk 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 vegetabilisk 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 vegetabiliske oljer, ikke er så ulik 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 blodsukkernivået 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 soppinfeksjoner bør leses av mange kolleger. Forfatterne advarer mot å betrakte underlivskløe som sannsynlig soppinfeksjon 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 paragrafnommene 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-