

trening/konkurransse. Personer som veileder idrettsutøvere bør imidlertid ha et faglig nivå som er over det som presenteres her. Helsepersonell anbefales å ta utgangspunkt i Sosial- og helsedirektoratets *Mat og prestasjon – kostanbefalinger for idrettsutøvere* (rapport IS-1132) fra 2003 ved veiledning av idrettsutøvere.

**Kerstin Ulla Trygg**  
**Kirsti Bjerkan**

Avdeling for ernæringsvitenskap  
Institutt for medisinske basalfag  
Universitetet i Oslo

## Tur i Trondheim

Rolf Grankvist

### Omsorg i 1000 år

2. utg. 83 s, ill. Trondheim: Tapir, 2003.  
Pris NOK 175  
ISBN 82-519-185-0-2



Rolf Grankvist, sentral person i det medisinsk-historiske miljøet i Trondheim, har her laget en innføring i byens eldre omsorgshistorie. Den første utgaven ble gitt ut av kommunen i 1997, og nå foreligger den

på Tapir akademisk forlag.

Boken henvender seg til den historisk interesserte allmennhet. Den er velskrevet og lettlest. Først er det en generell innledning om helse- og sosialomsorg i det gamle Trondheim, deretter følger en beskrivelse av en «vandring» med 17 stoppesteder. Hver av disse postene på ruten er en bygning eller et sted med sosialhistorisk eller medisinsk-historisk tilknytning.

*Omsorg i 1000 år* er detaljert og rik på informasjon, med forfatterens kvalifiserte vurderinger hele veien. Den har en fyldig litteraturliste, men dessverre er det ikke systematiske henvisninger i teksten, hvilket gjør det litt vanskelig for den som vil lese mer om spesielle emner. Til sitt forsvar vil forfatter og forlag sannsynligvis anføre at et slikt noteapparat ikke passer i en populær fremstilling. Men likevel – den solide teksten hadde fortjent det. En annen ørliten innvending: Tittelen burde fortalt at det dreier seg om Trondheim.

Etter denne anmelders skjønn er boken lokalhistorie på sitt beste. Den er fin å ha i hyllen – og i hånden på søndagsturen rundt i det historiske Trondheim.

**Øivind Larsen**

Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin  
Universitetet i Oslo

## Aldring og hjernesykdommer på norsk

Knut Arne Engedal, Torgeir Bruun Wyller, red

### Aldring og hjernesykdommer

380 s, tab, ill. Oslo: Akribe, 2003. Pris NOK 379  
ISBN 82-7950-081-2



Dette skulle være en lærebok for leger, studenter og annet helsepersonell og et festskrift til professor Knut Laake på 60-årsdagen i november 2003. Siden Laake helt uventet døde kort tid før 60-årsmerket, ble det ikke noe av

festskriftet. Vi har i stedet fått en lærebok tilegnet minnet om Knut Laake.

Med 33 bidragsyttere fra norsk geriatri og aktuelle nabofag er prosjektet frukten av en kjempedugnad fra en liten spesialitet med ansvar for et stort fag. I del 1, *Aldring og eldreomsorg*, omtales hjernens aldring og de mange tester forskere benytter i populasjonsstudier der Eldres intellektuelle evner kartlegges. Her er også egne kapitler om helsetjenester for gamle og om geriatritilbudet i Norge. Den nasjonale geriatriseringen i 1990-årene resulterte dessverre ikke i så mange nye geriaterer som man hadde håpet: I 2002 var det bare 77 geriaterer i yrkesaktiv alder i Norge. Årlig tilvekst er omkring 5–6 nye spesialister. Gamle pasienters rett til geriatrisk spesialisthelsetjeneste er derfor på langt nær oppfylt i Norge. Knut Laake vant dessverre ikke gehør for sitt klare standpunkt om at geriatri som selvstendig hovedspesialitet er en helt nødvendig forutsetning for å løfte faget ut av dødvann. Samtidig må det forskningsmessige fundamentet for faget styrkes ved at de geriatriske universitetsseksjonene gjøres til mer slagkraftige enheter for forskning og undervisning.

Del 2 utgjøres av fire kapitler om hjerne-slag. Del 3 handler om demens – her er dessuten egne kapitler om nevropatologi, bilde-diagnostikk, behandling av atferdsforstyrrelser og om vurdering i forhold til bilkjøring.

Under avsnittet om subkortikale hjernesykdommer omtales Parkinsons sykdom, parkinsonisme og Lewy-legeme-demens. Sistnevnte kjennetegnes av parkinsonisme og hallusinasjoner og både diagnostikk og behandling byr på spesielle utfordringer. Forfatterne er raus med kliniske råd, noen steder kanskje for detaljerte, slik at grensen mellom dokumentert kunnskap og egne kliniske erfaringer kan bli uklare. Videre følger egne bolker om delirium (akutt konfusjon eller forvirring), om epilepsi og til slutt om depresjon, angst, søvnforstyrrelser, psykoser og psykoterapi hos eldre.

Selv om mange har deltatt i denne skrive-dugnaden, har redaktørene sørget for at

boken fremstår som en helhet ved at alle stort sett har fulgt samme oppsett. Hvert kapittel innledes med en illustrerende kasuistikk som gir gjenkjenningseffekt og skjerper leselysten. Det er kryssreferanser til andre steder i boken, og bak er det et stikkordregister. Hvert kapittel har omkring 20 referanser til aktuell litteratur. Kapitlene kan godt leses uavhengig av hverandre.

Mye ny kunnskap er her gjort tilgjengelig på et lett lesbart norsk. *Aldring og hjernesykdommer* er en viktig ny lærebok som fortjener å bli tatt i bruk, både av medisin-studenter og av leger. Selv om omslagsteksten også anbefaler den for andre helsearbeidere, er dette primært en bok av og for leger. Som sådan kan den utvilsomt bidra til å fylle et viktig og stort kunnskapshull hos mange. Men fordi kunnskapsutviklingen om aldring og hjernens sykdommer nå er inne i en rivende rask utvikling, vil mye av detaljkunnskapen kunne ha kort halveringstid. Her er derfor ingen grunn til å nøle: Les og lær, ta boken i bruk mens den er fersk. Løp og kjøp!

**Jørund Strand**

Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin  
Universitetet i Oslo

## Brukbart om kosttilskudd

Jerk W. Langer

### Kost tilskud

202 s, tab, ill. København: Politikens Forlag, 2003. Pris DKK 229  
ISBN 87-567-6861-3



Målgruppen er alle som bruker kosttilskudd og ønsker kunnskap om forsvarlige doser og dokumenterte effekter. Dette er også et nyttig oppslagsverk for helsepersonell (leger, kliniske ernæringsfysiologer, apotekere)

som anbefaler eller vurderer å anbefale kosttilskudd. Boken er lettlest og passer for både leg og lærd.

Totalt 88 innholdsstoffer i kosttilskudd på det danske markedet omtales i alfabetisk rekkefølge, fra fettsyrer, vitaminer og mineraler via kroppsegne substanser som Q10, carnitin og cholin til urter og planteekstrakter. I et innledningskapittel forklares forskjellen på naturlegemidler og kosttilskudd, det advares mot bivirkninger og vi får blant annet nyttige tommelfingerregler for hvordan skille klinten fra hveten når det gjelder markedsføring.

Forfatteren har nedlagt et betydelig arbeid for å gi en oppdatert status med hensyn til dokumentasjon av effekt av innholdsstoffene. Dette fremstilles på en

grei måte, der terningkast tre betyr at dokumentasjonen for effekt er relativt sikker (metaanalyser eller flere kliniske studier av god kvalitet), to betyr at kosttilskuddet kanskje kan virke (få og små studier eller motstridende resultater) og en angir stor usikkerhet. Litt uventet for noen er det kanskje at det synes å være dokumentasjon for effekt av enkelte urter enn for de fleste vitaminer og mineraler.

Selv om boken er den beste denne leseren har sett i den populærvitenskapelige sjangeren til nå, er det fortsatt et visst forbedringspotensial. I innledningen forklares det altfor dårlig hvorfor for eksempel ginseng både er kosttilskudd og naturlegemiddel. Kroppsegne substanser som carnitin og Q10 faller mellom alle stoler. Undertegnede savner også en oversikt over øvre grenser for inntak av de enkelte stoffene – for vitaminer og mineraler er slike kommet fra EU de siste årene og kunne lett ha inngått i en egen tabell. Respekt for dosene er en av de viktigste utfordringene vi står overfor i vanlig opplysningsarbeid om kosttilskudd. På tross av disse få innvendingene anbefales boken.

**Helle Margrete Meltzer**  
Nasjonalt folkehelseinstitutt

## God, men med begrenset nytteverdi

Robert B. Taylor

**Fundamentals of family medicine. The family medicine clerkship textbook**  
3. utg. 608 s, ill. New York: Springer-Verlag New York, Inc, 2002. Pris EUR 53  
ISBN 0-387-95479-1

Diagnostiske utredninger og behandling har som regel et felles grunnlag i den vestlige verden, samtidig er det daglige kliniske virke preget av lokale og nasjonale forhold og tradisjoner. Dette medfører at en relativt god, men kortfattet lærebok i allmennmedisin, som denne, som er myntet på amerikanske medisinstudentene, har en begrenset praktisk overføringsverdi til norske forhold.

Denne utgaven inneholder et kort, overfladisk introduksjonskapittel hvor forskjellen på allmennpraksis i USA og Norge kommer klart frem. I amerikansk allmennpraksis legges det i større grad vekt på familien som enhet, i vårt land vekt legges enkeltpersonen. Den amerikanske familielegen, i motsetning til sin norske allmennpraktikerkollega, deler førstelinjeansvaret med gynekologer, pediatere og indremedisinere og har ofte et utvidet ansvar for sine pasienter også ved sykehusinnleggelse. Dette gjenspeiles ved at vi følger en utvidet familie og familiemedlemmenes medisinske problemer gjennom alle de 25 kliniske kapitlene i boken. I slutten av hvert kapittel er det arbeidsoppgaver for

medisinstudentene, med rom for kritisk evaluering og refleksjon. Dette fungerer bra.

Det amerikanske preget fremkommer også i valg av emner og i detaljeringsgrad. Et av de lengre kapitlene omhandler utredning og behandling av HIV-positive, mens dagliglivets psykiatriske problemstillinger bare opptar om lag 5 % av bokens sider. Det er to helt nye kapitler. Det ene er tydelig preget av amerikanernes nærhet til de siste års verdenshendelser og tar detaljert for seg allmennpraktikerens rolle og respons ved biologisk og kjemisk terrorisme. Det andre er en kortfattet og relevant oversikt over allmennmedisinsk kunnskapshåndtering.

Boken kan være en nyttig innføring hvis du vil vite mer om hva som rører seg i amerikansk klinisk allmennpraksis, men den har neppe særlig bruksverdi som lærebok i Norge.

**Per Hjortdahl**  
Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin  
Universitetet i Oslo

## Viktig og velskrevet om fysisk aktivitet og helse

Bente Klarlund Pedersen  
**Recept på motion – motion som forebyggelse**  
181 s, tab, ill. København: Nyt Nordisk Forlag, 2002. Pris NOK 149  
ISBN 87-17-03734-4



Et halvår etter at det i Resept for et sunnere Norge (1) blir slått fast at fysisk aktivitet skal være et av de viktigste satsingsområdene i den nasjonale folkehelsepolitikken, kommer boken som forteller oss hvorfor og hvordan. Måtte

den bli lest av mange!

Alle «vet» at det er sunt å bevege seg. Men derfra til å gi konkrete og korrekte råd tilpasset den enkelte pasient kan det være et stykke å gå. Særlig for primærleger, fysioterapeuter og annet helsepersonell med ambisjoner om å følge opp den nyetablerte grønnresept-ordningen, vil *Recept på motion* være et viktig hjelpemiddel på veien.

Den danske Sundhedsstyrelsen nedsatte i 2002 en arbeidsgruppe som skulle belyse den vitenskapelige bakgrunnen for fysisk aktivitet i forebygging og behandling gjennom bl.a. en detaljert og faktoppekket håndbok (2) primært rettet mot praktiserende leger. Forfatterens hensikt med den mer populærvitenskapelige oppfølgeren *Recept på motion* er å gjøre dette stoffet lettere tilgjengelig. Boken henvender seg ikke bare til leger, men alle andre som vil

vite mer om bakgrunnen for at fysisk aktivitet forebygger sykdom.

De innledende kapitler handler om konsekvenser av inaktivitet, om muskelfunksjon og kondisjon og grunnleggende treningslære. Stoffet er lettfattelig beskrevet. De neste kapitlene er imidlertid bokens perler. De gir en oversikt over hva fysisk aktivitet har å si for pasienter med ulike sykdommer – diabetes, hyperkolesterolemi, hypertoni, overvekt og fedme, gallesteinssykdom, kreft, osteoporose og m.m. Dette er spennende lesning. Forfatteren har klart å kombinere god oversikt med mer detaljert beskrivelse av banebrytende forskningsarbeider og konkrete råd om trening for den enkelte pasient i hver diagnosegruppe. Til slutt kommer kapitler om barn, eldre og tilrettelegging for økt fysisk aktivitet i hverdagen

Forfatteren, dr.med. Bente Klarlund Pedersen, er professor og overlege ved Epidemiklinikken og Centeret for muskelforskning. Dette er en av verdens fremste forskningsgrupper når det gjelder sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse og de bakenforliggende mekanismer for disse effektene. Det er derfor ingen overraskelse at innholdet er solid faglig fundert og godt oppdatert, men det er gledelig også å kunne slå fast at språkføringen er ledig og stoffet lettfattelig.

Denne boken bør ingen fastlege eller fysioterapeut med respekt for seg selv være foruten! Det hadde heller ikke gjort noe om den også ble lest av mange pasienter.

**Roald Bahr**  
Norges idrettshøgskole

- Litteratur**
1. St.meld. nr. 16. (2002–2003). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.
  2. Fysisk aktivitet: håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen, København, 2002.

## Liten lekker bok om søvn

Jes Gerlach  
**Søvn**  
154 s, tab, ill. København: Psykiatrifondens Forlag, 2003. Pris DKK 150  
ISBN 87-90420-36-5



Forfatteren ønsker å bidra til økt viten om søvnens betydning for energi og livskvalitet og for å unngå kroppslig og psykisk sykdom. Målgruppen er både den alminnelige leser og profesjonelle helsearbeidere. Utgivelsen er støttet av legemiddelfirmaet

Organon. Første halvdel gir en oversikt over søvnstadier, søvnmekanismer, drømmer,