

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 rause 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