

nyttige for den som søker sin første innføring i ulike grep og spesifikke tester ved den fysikalske undersøkelsen av ryggen, inklusive enkle nevrologiske tester på den segmentale innervasjonen av ekstremitetsmuskler. Andre vil finne et stort antall av tegningene selvsynlig og unødvendige. En av mine innvendinger er at mange av de anatomiske tegningene er upresise og gir til dels feilaktige inntrykk. For eksempel viser tegningen på bokens forside gale proporsjoner når det gjelder ryggtaggenes lengde, form og stilling i de ulike avsnittene av columna. Mer alvorlig er det at mellomvirvelskivene angis å være like høye i alle avsnitt av columna. I den ytterst kortfattede beskrivelsen av virvelsøylen anatomi nøyer forfatterne seg med å si at mellomvirvelskivene tjener som støtputer. Ikke ett ord om deres betydning for bevegeligheten i de ulike ryggavsnitt. Bueleddenes stilling blir heller ikke vektlagt, noe som kanskje forklarer hvorfor forfatterne beskriver at bevegelsesutslagene i torakalcolumna er de samme og like uttalte som i lumbalcolumna. Ja, tegningene som viser hvor store de ulike bevegelsesutslagene er i henholdsvis torakal- og lumbalcolumna, er til og med identiske.

Forfatterne angir ingen steder hvor sensitive eller spesifikke de ulike spesialtestene er.

Beskrivelsen av virkningen av de ulike muskler er meget summarisk og delvis mangelfull. Angivelsen av den segmentale innervasjonen er også stedvis upresis. Bruken av uttrykk som «sensory dermatomes» er heller ikke tillitvekkende.

På bakgrunn av forfatternes utvilsomme kliniske kompetanse er det faglige utbyttet av kompendiet etter min mening overraskende tynt. Og så prisen da!

Eric Rinvik

Avdeling for anatomi
Universitetet i Oslo

Hyllest til skjærgården og havet

Inge og Bent Skauen

Åpen horisont

En bok om havpadling. 123 s, ill. Herøy:
Havnomaden, 2004. Pris NOK 290
ISBN 82-997034-0-9



Boken er forfattet med entusiasme, og med kjærlighet til padlingen og havet. Gjennom en rekke korte kapitler får vi en beskrivelse av forfatternes mange padleturer langs Norges vakre kyst. Uten at man føler at

det blir for privat, blir man som leser nærmest tatt med i kajakk og får ta del i deres

forberedelser og opplevelser. Vi er med på turer i ytre Oslofjord, Båhuslän, Grenland, Sørlandskysten, Rogaland og ikke minst på Helgelandskysten og i Lofoten.

Språket er et lett og ledig. I enkelte parter skinner det riktignok igjennom at den ene forfatteren er dansk, men det er bare sjarmerende. Med stort format, tiltalende layout og typografi, og med tilnærmet elegant bruk av bildematerialet, er det en lekker bok som presenteres. Lettlest som den er, kunne man egentlig bli fort ferdig med den. Men man griper seg i stadig å dvele ved flere av kapitlene, lese noe om igjen. Ikke minst lar man seg fascinere av bildene. Svært mange av dem er glimrende. Forfatterne står for de fleste av dem, og de avslører seg som dyktige fotografer, med blikk for motivet og det vesentlige i komposeringen av et bilde. Spesielt er utvelgelsen av oppslags- og helsidebildene vellykket. Få, om noen, reiselivspublikasjoner er bedre.

Dette er en hyllest til det frie, ukompliserte liv, slik man kan oppleve det i samspill med naturen. «Padlingen har for oss blitt en livsstil – en lidenskap – en måte vi kan leve nær hverandre på, og samtidig ha frihet i hver vår kajakk.» Her er det sjøen, havet, i sine forskjellige faser som lokker.

Dette er ikke ment å være en instruksjonsbok, like fullt gir den mange tips til vordende og selv til garvede turpadlere, for eksempel om å kle kajakk innvendig med liggeunderlag, som isolerer mot kulden høst og vinter og forhindrer gnagsår på hælene ved barbeintpadling om sommeren. Og fjellstøvler på langturer kan være gode å ha når terrenget rundt leirplassen skal utforskes. Når det er kaldt, gir et lite reinskinn på setet god varme. Det gis råd om klær til all slags vær. Det understrekes hvor viktig det er å lære seg å lese sjøens og været karakter. Se på skyformasjoner og merke seg vindretning og -styrke. Enkle midler som kart og kompass fremheves som viktig. Kommer tåken sigende, må man være rask med å ta ut kompasskursen. Flytevest er en selvfølge. Sikkerhet er første bud. Hvorvidt vinterpadling er forenlig med sikkerhet, vil vel være opp til den enkelte å ta stilling til. Det er imidlertid ingen tvil om at forfatterne har hatt store og fine opplevelser under sine padleturer vinterstid.

Fremstillingen kan virke noe springende med de mange kapitlene, men den er jo heller ingen vanlig reiseskildring. Den formidler like mye forfatternes indre opplevelser av stedene de besøker, som direkte å beskrive dem. Som leser får man et ønske om selv å kunne oppsøke og oppleve disse naturperlene. Derfor er det for en båtentusiast et lite savn at boken ikke inneholder nærmere tur-/rutebeskrivelser – hvor det f.eks. er landgangsmuligheter – kartskisser etc. Et tillegg med et lite knippe av turene ville hevet boken ytterligere. Eller er det

slik at de to padleentusiastene pirrer oss, for allikevel å ville beholde sitt paradys for seg selv?

Knut Ødegaard
Bærum Roklubb

Steinar Amundsen
Bærum Kajakkklubb

Samtalen som forandringsinstrument

William R. Miller, Stephen Rollnick

Motivationssamtalen

268 s, ill. København: Hans Reitzels forlag,
2004. Pris DKK 298
ISBN 87-412-2384-5



Den tradisjonelle dialogen mellom legen og pasienten preges av at legen ønsker informasjon for å kunne gi råd og beslutte behandling. Legen spør, pasienten svarer, legen vurderer og beslutter. Pasienten tar imot råd og eventu-

tuell behandling. Dette er en lite effektiv form for kommunikasjon dersom målet er at pasienten skal eller må forandre atferd, skriver forfatterne av denne boken som er to fremtredende forskere og klinikere fra England og USA.

På bakgrunn av lang behandlingserfaring med pasienter med rusmiddelproblemer sammen med klinisk forskning har de utviklet en samtaleform som sikter mot forståelse og endringsberedskap. Metoden er ikke bare nyttig innen dette behandlingsområdet mener dem. En lang rekke mer eller mindre kroniske sykdommer av betydning for livsstil og atferd preges av at pasienten i liten grad gjør som legen sier – og kanskje ikke forteller det legen oppfatter som den hele og fulle sannhet. Det kan gjelde diabetes, hypertensjon, vektproblemer, smerte-problemer, seksuelle problemer, samlivsvansker og mange andre tilstander og reaksjoner.

Når legen – eller psykologen og andre terapeuter – stiller sine spørsmål slik at det oppleves som forhør eller uten tilstrekkelig empati, vil pasientene snevre inn sin selvforståelse, lukke for det som øker uro og selvusikkerhet og ofte søke ly i kjente roller. Det er ikke legen, men pasienten som skal forandre seg, skriver forfatterne. Det er derfor pasienten som må få ny forståelse, pasienten som må undersøke sin egen tvil og pasienten som må oppdage uhensiktsmessige sider av egen atferd.

Dette skjer ikke ved faktainnhentende og konfronterende samtaleformer skriver Miller og Rollnick og viser dette ved inter-

essante og illustrerende kasuistikker. I stedet anbefaler de at fakta innhentes ved selvutfyllingsskjemaer eller sjekklisters mens dialogen skal eksplorere tankegangen og fremme pasientens egenforståelse og nysgjerrighet. Det grunnleggende elementet er en sokratisk lyttende og åpen dialog hvor intervjueren stiller spørsmål som får pasienten til selv å søke konstruktive svar.

Motivasjonssamtalen representerer på flere vis en videreføring av såkalt klient-sentrert rådgivning slik dette ble utformet av Carl Rodgers for nå ganske mange år siden, og er systematisert videre til en utfordrende og nyttig tilnærming som svært mange leger vil ha nytte av. Den foreliggende boken er en dansk utgave av en engelsk bok som kom første gang i 1991. Den er skrevet i et enkelt og godt språk og har konkrete anvisninger og praktiske råd knyttet til kasuistikker som de fleste av oss kan kjenne igjen. Den inneholder også råd for opplæring og veiledning, og vil være nyttig flere steder enn i behandlingstiltak på rusmiddelsektoren.

Skulle jeg innvende noe, er det at boken kan virke ensidig med preg av overdreven frykt for at pasienten skal stenge av og lukke seg dersom legen viser egen kunnskap eller klare meninger. Dialogen mellom pasient og lege er også en dialog hvor pasienten søker kunnskap hos en fagperson. Dette perspektivet er nesten fraværende. Dersom motivasjonssamtalen blir den eneste eller den helt dominerende dialogen, vil også dette kunne gi skuffelse og frustrasjon, både hos legen og pasienten.

Men for all del, dette er en nyttig bok for de aller fleste leger.

Helge Waal

Seksjon for klinisk rusmiddelproblemer
Universitetet i Oslo

Oppdatert om ernæring

Arne Astrup, Jørn Dyerberg, Steen Stender, red.

Menneskets ernæring

478 s, tab, ill. København: Munksgaard Danmark, 2005. Pris DKK 498
ISBN 87-628-0540-1



Boken er en lærebok i ernæring som ifølge forfatterne kan brukes ved alle utdanninger innen ernæring, fra gymnas til universitetet. Den er også ment som oppslagsbok og kan leses av personer uten særlige for-

kunnskaper som er interessert i kostrelaterte problemstillinger.

Boken er skrevet på dansk og er delt opp i kapitler som dekker alt fra kroppens oppbygning og metabolisme, de ulike næringsstoffene og anbefalt inntak av disse, kost til ulike grupper og kosthold ved ulike tilstander og sykdommer. I tillegg er det flere kapitler som omhandler danske forhold som dansk matkultur og ernæringsforskningens historie i Danmark.

Tabeller er det en del av, men ganske få bilder og figurer. Det danske språket blir man raskt vant til å lese, selv om det kan føles litt tungt å lese side opp og side ned med tettpakket skrift, slik en del av sidene er.

Den forrige utgaven av boken kom ut i 1997 (1). I denne reviderte utgaven er ny viten om betydningen av menneskets genetik for næringsstoffbehov og sykdomsrisiko spesielt vektlagt og integrert i de ulike kapitlene. Forfatterne har tilstrebet å få med det siste innen forskningen på hvert felt, men også gått inn på hvor vanskelig det er å få frem årsakssammenhenger på en rekke områder. Eksempler på dette finner vi i kapitlene om kost og åreforkalkning og kost og kreft. Spesielt i kapitlet om kreft vil leseren få et bra innblikk i hvor komplisert dette forskningsområdet er og hvor vanskelig det er å fastslå årsakssammenhenger. Ellers vil jeg trekke frem kapitlene om kost og tannhelse, barneernæring og kost og graviditet som nyttig lesing. I det sistnevnte er sammenhengen mellom mors kosthold før og under svangerskapet og barnets helse senere i livet belyst (Barkers hypotese). Da det finnes lite skrevet om kost og graviditet i norske lærebøker, kan dette kapitlet være av nytte både for helsepersonell og andre i stedet for engelsk/amerikansk litteratur som relaterer til andre forhold enn her i Norden.

Totalt sett vil jeg karakterisere boken som en nyttig og særs innholdsrik lærebok om ernæring. Den dekker ikke området klinisk ernæring og overlapper dermed ikke læreboken *Klinisk ernæring*, som også er dansk (2). De bøkene som ligger nærmest å sammenlikne med på norsk, er bøkene *Mat og medisin* (3) og *Ernæringslære* (4). Begge disse er mer letteste og luftig i layouten enn denne danske læreboken, men siden *Menneskets ernæring* tar for seg den nyeste forskningen og er oppdatert, så vil jeg anbefale denne til den ekstra interesserte leser. Boken synes derimot å være for tunglest og dyptgående for elever og studenter på lavere utdanningsnivå enn universitetet.

Ågot Lia Amundsen

Avdeling for ernæringsvitenskap
Universitetet i Oslo

Litteratur

1. Astrup A, Garby L, Stender S, red. *Menneskets ernæring – fra molekylærbiologi til sociologi*. København: Munksgaard, 1997.
2. Ib Hessov, red. *Klinisk ernæring*. 4. utg. København: Munksgaard, 2003.
3. Bjørneboe G-EA, Dreven CA, Norum KR, red. *Mat og medisin*. Oslo: Universitetsforlaget, 1994.

4. Nes M, Müller H, Pedersen JI, red. *Ernæringslære*. Oslo: Landsforeningen for kosthold og helse, 1994.

Solid og kort om metabolisme

Anders Eklund

Om kroppens omsättning av kolhydrat, fett och alkohol

214 s, tab, ill. Lund: Studentlitteratur, 2004.

Pris SEK 275

ISBN 91-44-03717-1



I dagens situasjon med økende grad av overvekt og stor oppmerksomhet om helse og livsstil i mediene er det behov for gode og grunnleggende kunnskaper, bl.a. om kroppens omsetning av kullhydrater, protein og fett. For de

som ønsker å lære mer om dette, eller oppdatere seg, har man muligheten til å gjøre det gjennom denne boken. Den er skrevet på svensk, er kortfattet og har i alt 11 kapitler. Forfatteren Anders Eklund er dosent og universitetslektor ved universitetet i Uppsala.

Innholdet i noen av hovedkapitlene fremgår av bokens tittel. I tillegg omhandles temaer som regulering av blodsukker, kolesterolmetabolismen, tilpassing til sult og oksidativt stress. Det er også et veldig kort kapittel om aterosklerose og i tillegg et eget kapittel om et tema som fortjener mye oppmerksomhet: fettvevets biologi. Dette siste temaet er ett av flere eksempler på at interessante kan lese separate kapitler for å oppdatere seg. Det er referanseliste etter hvert kapittel slik at lesere som vil trenge dypere ned i ett eller flere temaer kan hente nyttig informasjon her. De ulike listene er relativt godt oppdaterte, og flere av kapitlene understøttes av originalreferanser helt frem til 2004.

Boken er solid og basert på dokumentert kunnskap innen de ulike områder. Alle illustrasjoner, tabeller og figurer, er i svart/hvitt og fremstår som relativt tradisjonelle. Her kunne forlaget ha spandert noen kroner på å gjøre det litt mer pedagogisk og «friskt». Temaene og presentasjonen er gode i seg, og hadde fortjent litt mer støtte på illustrasjonssiden. Når det er sagt, må det fremheves at boken kan være til stor nytte for studenter i fysiologi, medisin, ernæring og andre fag, og da kanskje mest som støtelitteratur. De som stønner over tunge lærebøker i biokjemi, kan her få en kort og faglig solid innføring i sentrale temaer fra den humane metabolismen. Boken kan også være til nytte for andre studenter som trenger en kort innføring i hvordan karbo-