

essante og illustrerende kasuistikker. I stedet anbefaler de at fakta innhentes ved selvutfyllingsskjemaer eller sjekklister 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 kliniske 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 tilstrebt 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 sosiologi*. 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 interesserte 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 støtter 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-