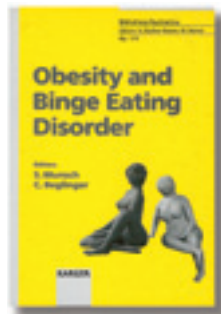


Overvekt og overspisingsslidelser – en tung veileder i tynt format

Simone Munsch, Christoph Beglinger

Obesity and binge eating disorder

222 s, tab, ill. Basel: Karger, 2005. Pris USD 89
ISBN 3-8055-7832-6



Det offentlige søke-lyset og den faglige interessen for overspisingsslidelse og overvekt er kanskje enda større enn for de klassiske spiseforstyrrelsene. Overvekt handler ikke om noen få som ut fra dårlig moral og liten selv-

kontroll ikke kan styre sitt matinntak. Det er snakk om biologiske disposisjoner og psykologiske mekanismer, men også om livsstil, der strategier for å unngå overvekt må planlegges og aktivt innlemmes i hverdagen for de fleste av oss. Overvekt koster i samfunnsregnskapet, og det koster den enkelte i form av redusert livskvalitet, psykologiske belastninger og somatiske komplikasjoner. De psykobiologiske mekanismene bak overvekt er i de senere årene godt kartlagt, men behandling av overvekt har hittil stort sett blitt overlatt til det mer eller mindre useriøse privatmarkedet. For å kunne etablere et godt tjenestetilbud i helsevesenet trenger man oppdatert litteratur om etiologi og behandling.

I Sveits har gastroenterologer og psykologer samarbeidet om et redaktørverk som gir en god oversikt over kunnskapsstatus. Redaktørene har invitert fagfolk i sitt språklige og geografiske område til å skrive. Med to unntak er dette et bidrag fra det europeiske fastlandet. Det er ikke dagligvare; mesteparten av litteraturen på dette feltet kommer fra England eller USA. Boken henvender seg i første rekke til fagfolk innen psykisk helsevern, men også til indremedisinere og pediatere.

Boken har 13 selvstendige kapitler fordelt på tre hoveddeler; basal sult- og metthetsregulering, etiologi og somatisk og psykologisk behandling av overvekt samt overspising. Hvert kapittel har meget fyldige og oppdaterte litteraturhenvisninger.

Formatet er greit, men fremstår som en litt gammelmodig 1970-talls lærebok. Eksempelvis savner man kasuistikker, fargeillustrasjoner og plass for lesernes notater. Egentlig er det imponerende hvor mye stoff fra vidt forskjellige fagområder man har klart å presse inn på litt over 200 sider. Så blir da også boken deretter, innholdsrik, men litt tungt fordøyelig.

Fortrinnet er at den på et begripelig språk gjør det mulig for selv psykiatere og psykologer å få tak i det essensielle i basale mekanismer ved sult og metthet samt de

individuelle forskjellene som tross alt eksisterer. Det er viktig for å kunne ha realistiske forventninger til hva man kan oppnå med psykologiske metoder. Kirurger finner neppe noe spesielt nytt eller nyttig i beskrivelsen av operasjonsteknikker ved overvekt, men kirurger bør lese boken som en påminnelse om at overvekt handler kanskje mer om psykologi enn om mage, tarm og fettvev når alt kommer til alt.

Svakheten er at forfatterne tar for gitt at det er meningsfullt å snakke om «binge eating disorder» som en diagnostisk entitet. Det er enn så lenge kontroversielt, og godt er det, så vi ikke ukritisk fortsetter å fragmentere ulike «matrelaterte» (og ikke-matrelaterte) tilstander som kanskje rent klinisk bedre kan forstås som et dysfunksjonelt affektreguleringsyndrom.

Det er fortjenestefullt et eget kapittel om overspisingsslidelser og overvekt hos barn. Dog kunne man med fordel også hatt med stoff om behandling når både barn og foreldre er overvektige samt strategier for forebygging.

Svakheter til tross, boken anbefales lest av alle som er opptatt av at mennesker med overvekt og overspisingsslidelser skal få et forsvarlig og verdig offentlig tjenestetilbud.

Jan H. Rosenvinge

Institutt for psykologi
Universitetet i Tromsø

Nesten alt du har lyst til å vite?

Eystein Kaldestad

Nesten alt du har lyst til å vite?

Fra universets begynnelse til fremtidens menneskeskapte økologiske kriser.
248 s. Vikersund: Eyma, 2005. Pris NOK 250
ISBN 82-997199-0-9



Da forfatteren, som er psykiater, ble pensjonist i 2000, begynte han lesingen av en stor mengde naturvitenskapelig litteratur. Han ledet også to studiegrupper, en om filosofi og en om astrofysikk, geologi, biologi og økologi. Det er en sammenfatning av denne lesingen og refleksjonene rundt temaene som presenteres i denne essaysamlingen. Den begynner med universets utvikling fra The Big Bang og danningen og utviklingen av solen med planetene, fortsetter med temaer som menneskets evolusjon, utviklingen av dets evne til romoppfattelse, sosial evne og jeg-følelse, og kommer så innom bl.a. moderne bevissthets- og hjerneforskning, evolusjonshistoriske og samfunns-etiske perspektiver på religioner, Jungs religionspsykologi, trettiårskrigen og men-

neskets økologiske ansvar i forhistorisk og historisk tid og i fremtiden. Til slutt drøftes spørsmålene om en global markedsøkonomi kan forenes med bærekraftig økologisk utvikling uten alvorlige klimaforandringer og om menneskene kan og må flytte fra jorden en gang.

Boken spenner svært vidt, men tar også opp mange spennende temaer. Det er vel riktig det tittelen lover, nemlig at her får du en kort sammenfatning av mye sentral litteratur som er skrevet om de store spørsmålene de siste ti årene. Forfatteren skriver på en interessant og engasjert måte, og det er ganske opplysende å følge ham gjennom denne serien av relativt korte essays.

Per Vaglum

Avdeling for medisinske atferdsfag
Institutt for medisinske basalfag
Universitetet i Oslo

Kortfattet bok om søvn

Jes Gerlach

Søvn

Om betydningen av en god nattesøvn. 126 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2006.
Pris NOK 245
ISBN 82-05-34487-6



Denne boken om søvn og søvnforstyrrelser henvender seg ifølge forordet til både den alminnelige leser og til de mange profesjonelle som arbeider med andre menneskers psykiske og fysiske helse. For-

fatteren er dansk psykiater, og har i mange år vært opptatt av å formidle kunnskap om psykiske lidelser. Boken er oversatt fra dansk og tilpasset norske forhold av professor Odd Lingjærde.

Boken er oversiktlig bygd opp, med i alt 20 kapitler som omhandler alt fra generelle aspekter om søvn, drømmer, søvn og psykiske sykdommer, søvn hos eldre og demente, søvn hos barn, insomni, sovemedisin, hypersomni og parasomnier. Språket er forståelig og boken er lettlest. Layouten er tiltalende, med i alt 36 figurer med flotte farger. Det er en del gjentakelser i boken, noe som forfatteren selv påpeker, men som likevel er irriterende for leseren. En hovedinnvending er at boken nok er i «letteste» laget for helsepersonell, iallfall for leger. Det er ikke lett å skrive en bok som både skal passe for folk flest, og også være interessant og nyttig for den profesjonelle utøveren. Ialffall ikke innenfor en ramme på 126 sider.

I hovedsak er boken oppdatert og formidler korrekt kunnskap innen moderne

søvnmedisin. Således kan den anbefales til helsepersonell som ønsker en kjapp introduksjon til temaet. Noen få feil eller upresissheter trekker ned hovedinntrykket. Det står blant annet at melatonin ikke finnes på apotekets hyller (s. 42). Det er feil; melatonin kan fås på registreringsfritak, og mange apoteker har preparatet tilgjengelig. Kurven som viser endring i konsentrasjonen av melatonin gjennom døgnet er ikke korrekt; høyest melatoninnivå ses tidligere på natten enn figur 15 viser. Noen betegnelser som forfatteren benytter, er uvanlige og ikke det som norske søvnekspert anbefaler; nattlige skrekkanfall er mer korrekt betegnelse enn søvnredsel (s. 58 og s. 116). Under omtalen av rastløse bein (s. 110) beskrives at best effekt og færrest ulemper oppnås med Cabaser. Cabaser anbefales nok ikke som førstevalg i dag pga. risiko for alvorlige bivirkninger. Andre dopaminagonister er å foretrekke. Jeg undres også over enkelte uttalelser i boken, som «Vi kjenner alle det karakteristiske utseende hos den eldre mann – med tynne ben og fremstående mave» (s. 44).

Alt i alt er boken velkommen i det ellers sparsomme utvalget av norske bøker om søvn. Den har sine mangler, og er for kortfattet til å kunne benyttes som oppslagsverk. Samtidig vil boken nettopp på grunn av få sider og flott layout være nyttig for den som ønsker en rask og grei innføring i søvnfeltet. Jeg kan likevel ikke sterkt anbefale denne boken til leger, men da heller anbefale annen litteratur på feltet.

Bjørn Bjorvatn

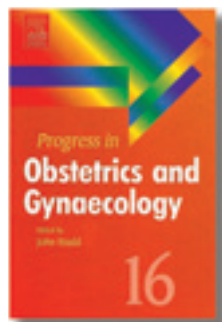
Nasjonalt kompetansesenter for søvn sykdommer
Haukeland Universitetssjukehus

Hverdagens gynekologi og obstetikk

John Studd, red.

Progress in obstetrics and gynaecology

Bd. 16. 436 s, ill, London: Churchill Livingstone, 2005. Pris GBP 44
ISBN 0-443-07422-4



Første bind i denne serien kom i 1981 og det forrige i 2003. Bind 16 lever så avgjort opp til seriens ry. Som de tidligere spenner den vidt og gir kortfattede oversikter som formidler «state of the art» innen så forskjellige

temaer som operativ vaginal forløsning, cytokinens rolle ved for tidlig fødsel, tredimensjonal ultralyd, ureterskader ved gynekologisk kirurgi og cervixcancer.

Som for å illustrere aktualiteten avsluttes obstetrikkdelen med kapitlet «Contempo-

rary issues in peripartum depression».

Depresjon og selvmord er nå den viktigste dødsårsaken i tiden rundt nedkomst i Storbritannia, slik den seneste treårs-rapporten *Why mothers die 2000–2002* viste (1).

Perinealskader får økende oppmerksomhet. Det er derfor interessant at Khalil & O'Brien i kapitlet om operativ vaginal forløsning skriver at selv om det er funnet at de alvorligste skadene forkommer hyppigst ved tangforløsning, er det ikke vist at tang medfører mer urinveisproblemer og anal inkontinens på sikt enn vakuumsforløsning. Her mangler det fortsatt gode, kontrollerte oppfølgingsstudier. Det er større risiko for å mislykkes med vakuums enn med tang, men det er grunn til å tro at dette avhenger av hvem som forløser, uansett hva statistiske beregningsmodeller måtte vise.

Abdominal myomektomi og frykten for ureterskader ved gynekologisk kirurgi er deler av hverdagskirurgien ved norske sykehus. Det første presenteres klart og greit. I et praktisk, svært nyttig og godt illustrert kapittel om ureterskade avslutter forfatterne med å fremheve fem nøkkel-punkter. De er alle viktige, men her nevnes to til ettertanke. De skriver at gynekologiske kirurger må ha en grunnleggende kunnskap om ureters anatomiske forløp. Dernest må de vite hvor risikoen for å skade den er størst og at bare en tredel av skadene erkjennes under operasjonen.

Spørsmålet om screening for svangerskapsdiabetes ble igjen diskutert da de norske retningslinjene for svangerskapsomsorgen ble revidert i 2005. Det har de siste 40 år foregått en omfattende forskning på svangerskapsdiabetes, men det mangler fremdeles undersøkelser som er tilstrekkelig store til å kunne trekke sikre konklusjoner. Med den epidemien av overvekt vi er vitne til, er spørsmålet om screening av stor praktisk betydning. Forfatterne etterlyser store multisenterstudier som tar for seg både screening og intervensjon. Det er lett å slutte seg til synspunktet, siden svangerskapsdiabetes er en viktig helsemessig og logistisk utfordring.

Slik kunne man bli ved å trekke frem kapitler fra boken. Studds store fortjeneste gjennom det siste kvarte århundret har ligget i evnen og muligheten til å få ledende fagfolk til å presentere alle disse oversiktene. Så vidt jeg vet er Per Bergsjø den eneste nordmannen som har bidratt opp gjennom årene. Vi finner til gjengjeld flere norske navn i referanselistene. Erik Qvigstad og medarbeideres artikkel fra 1983 om chlamydiainfeksjon etter abort er med. Det samme er Agnes Kathrine Lie og medarbeideres artikkel om genetikk og infeksjon med humant papillomavirus i intraepitelial neoplasia fra 1999. Per Kolstad & Mathias Onsruds artikkel fra 1980 om eksternt bestråling ved endometriecancer er også med. Så må vi heller avfinne oss med at

Christian Kielland ikke er nevnt i kapitlet om vaginal operativ forløsning.

Boken inneholder mange artikler av stor praktisk nytte for daglig aktivitet ved norske gynekologiske avdelinger. Det gjelder både for erfarne gynekologer og fødselsleger og leger i spesialisering.

Som tidligere bind i serien hører også bind 16 hjemme på avdelingsbiblioteket. Dette er etter mitt skjønn den beste blant de oversiktsseriene som utgis.

Per E. Børdahl

Kvinneklinikken
Haukeland Universitetssjukehus

Litteratur

1. Lewis G, red. *Why mothers die 2000–2002. The Sixth Report of Confidential Enquiries into Maternal Deaths in the United Kingdom*. London: RCOG Press, 2004.

Å gå ned i vekt og samtidig delta i et sosialt liv

Gunn Helene Arsky

Helgefri slanking

Dietten som gir deg helgen fri. 144 s, tab, ill.
Oslo: Cappelen, 2005. Pris NOK 299
ISBN 82-02-25639-9



Forfatteren henvender seg direkte til personen som ønsker å slanke seg og formidler et budskap om at det er mulig å gå ned i vekt og samtidig unne seg litt ekstra i helgene. Etter å ha

lest boken vil vi anbefale den til kvinner i aldersgruppen 25–45 år med kroppsmasseindeks mellom 24 og 27 kg/m² eller lett overvekt.

Boken er skrevet i en personlig og muntlig tone, har lekker layout og vakre bilder. Boken består av tre deler. Først del er en sjutrinnsmodell for vektreduksjon med beregningsformler for energibehov, energiinntak og porsjonsstørrelser. I andre del er det ti ukeplaner for vektreduksjon med tips om trening og sosial spising i forbindelse med en tur på byen, på hytta med venner eller en storbyweekend, ferie i Syden, store selskaper, barnebursdager, idrettsarrangement med vaffelmeny og julemiddagen. Hemmeligheten ligger i å spise litt mindre i hverdagens for å ha litt ekstra kalorier å innta i helgene. Tredje del består av til sammen 76 fristende oppskrifter på frokost, lunsj, middag, aften og lette mellommåltider.

Etter vår mening holder boken god faglig kvalitet. Leseren bør være vitebegjærlig og ha interesse for kalkuleringer. Oppskriftene bærer preg av at forfatteren liker variasjon og er inspirert av for mange litt ukjente matvarer. Dette kan være motiverende for