



Anmeldelser

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes tidsskriftet@legeforeningen.no

Nyttig for alle som arbeider med overvektige

Aaseth JO.

Leve lettere

208 s, tab, ill. Kirkenær: Vanebo Publishing, 2006. Pris NOK 295
ISBN 82-997262-0-4



Boken henvender seg først og fremst til allmennheten og presenterer kunnskap om kosthold og livsstil på en lettfattelig måte. Forfatteren er en av veteranene innen overvektbehandling i Norge. Han har lange studier

i biokjemi og endokrinologi bak seg og har i en årrekke vært faglig ansvarlig for landets eneste overvektspoliklinikk ved Kongsvinger sykehus. Han har skrevet over 200 vitenskaplige artikler og er nå forskningskoordinator ved Sykehuset Innlandet. Som fastleger står vi daglig overfor pasienter som direkte eller indirekte er berørt av sitt overvektsproblem i form av plager og vondter samt livsstilssykdommer med og uten komplikasjoner. Etter hvert har vi fått et stort utvalg av bøker av typen «gå ned i vekt», de fleste med skråsikre utsagn og meninger som alle har det til felles at de har ingen langtidseffekt. Å endre livsførsel er ikke lett, noe forfatteren understreker gjentatte ganger. Likevel gir Aaseth en tydelig, nøktern, men samtidig entusiastisk fremstilling av fagfeltet. Han underslår intet og klarer likevel å få budskapet klart frem til leseren: Det nytter, du klarer det om du legger viljen til og tenker langsiktig.

Boken omtaler grundig sukkeroverskuddet i samfunnet som den nye helsefaren, og gir oss kyndige råd om hvordan man skal komme unna og velge et mer korrekt og balansert kosthold. På en lettfattelig og løsningsorientert måte beskrives overvektsproblemet, med et vektreduksjonsprogram som kan følges av leseren. Her beskrives metoder for den lett overvektige, moderat overvektige og den svært overvektige. På en meget motiverende måte har forfatteren brukt pasienters egne erfaringer som rådgivere til leseren. Den vet best hvor skoen trykker som har den på. Boken gir gode råd om innkjøp, restaurantbesøk og selskap og

understreker på en menneskelig måte at livet ikke bare består av hverdager. Den overvektige må også kunne unne seg noe. På en klar og tydelig måte gjennomgår forfatteren problemstillingen overvekt og hjerte- og karsykdommer samt andre livsstilssykdommer. Kost og mosjon blir gjennomgått på en nøktern og konsis måte, med mange fine treningstips som vil passe de fleste. Mange overvektige vil lett bli overveldet og gi opp om man maser altfor mye om treningsdrakt og joggesko, de fleste kommer langt med et par gode sko og en vindjakke. Nøkternhet er bokens store styrke. Siste del består av mange gode oppskrifter, som både er enkle å tilberede og velsmakende. Et oversiktlig register med ordforklaringer hjelper leseren til forståelse når kunnskapene ikke strekker til. Boken er meget godt illustrert med delikate fargebilder gjennom hele teksten. Dette er en vettug bok som pasientene våre trenger! I tillegg vil jeg anbefale den på det varmeste som en kort og oversiktlig innføringsbok for de yngre legene som vil gjøre noe for alle de overvektige vi møter i praksis. Løp og kjøp!

Aage Bjertnæs

Risvolla medisinske senter
Klinikk for forebyggende medisin
Trondheim

Kampen om velferdsstaten

Wergeland E.

Arbeidsmiljøloven, sykefraværet og sekstimersdagen

Artikler i utvalg. 218 s, ill. Oslo: Transit, 2006.
Pris NOK 248
ISBN 82-7596-050-9



«Dessverre finnes det ikke noe fag i skolen som heter *den norske velferdsstatens historie og grunnleggende prinsipper*. Derfor skjønnte kanskje ikke politikerne bak pensjonsreformen hvor håpløst umoderne de var,» skriver forfatteren på første side i denne artikkelsamlingen og setter dermed tonen for ni selvstendige artikler og foredrag fra perioden

1993–2006. De fleste er fra de siste tre årene, og de dreier seg om mer enn det den tørre boktittelen antyder: Et sett av tenksomme kommentarer og analyser av velferdsstatens viktigste bærebjelker, arbeidsmiljøloven og folketrygden. Begge har vært omfattet av forslag til reformer og moderniseringer siden tidlig på 1990-tallet.

Forfatterens overordnede perspektiv er klart nok: det foregår en kamp om den samfunnsmodellen vi kaller velferdsstaten, i møtet med den nyliberale økonomien og tidens tanker om frihet og fleksibilitet som kan være så forlokkende for folk flest.

Boken lever opp til ryktet forfatteren allerede har for sin grundighet og etterrettelighet når det gjelder tall og historiske fakta (1). Med bakgrunn i arbeidsmedisinen har hun til og med satt av bokens siste 50 sider til et gjenoptrykk av dokumenter knyttet til den første arbeidervernloven fra 1892, «Lov om Tilsyn med Arbeide i Fabrikker mv.», som kan leses som den rene lyrikk for den som har sans for tyngden i pregnante lovformuleringer. Men vel så spennende er gjengivelsen av begrunnelsene for loven og debatten omkring den i årene før den ble vedtatt. Her spilte leger en fremtredende rolle som pådrivere for et mer humant arbeidsliv.

Det er noe med å gå til kildene. Da ser man lettere hvorfor forfatteren anklager dagens politikere for å være historieløse når de flikker og reformerer på lovtekster uten å se når pragmatikken velter prinsippene. Nesten alle artiklene har slike ankerfester i tekstbrokker og sitater som kan bidra til at man ser dagens debatter i et mer langsiktig perspektiv. Diskusjonene går langs de samme linjene. Ofte om frihet og fleksibilitet, da som nå. «Det gjelder å huske at valgfrihet for ulven er ufrihet for lammet,» lyder en av kommentarene.

Tematisk har denne boken paralleller til Rolf Hanoas *Arbeidslivets sosialmedisin* fra 1979. Men der Hanoa serverte stoffet med lærebokens uangrikelige forsiktighet, tar Ebba Wergeland tydeligere stilling. Artiklene er polemiske i formen, blant frydefullt ironiske – med brodd i forutsigbar retning. Mange bærer preg av at de er skrevet for forsamlinger av fagorganiserte, idet de er tydelige og folkelige.

Bør leger bry seg om disse sakene? Vel – engasjerte leger preget formingen av velferdsordningene i det forrige hundreråret. Er det noen særlig grunn til at vi ikke skal