

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

Veien til et godt liv med enkle kostholdsråd

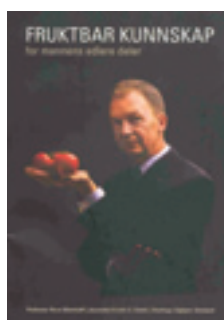
Blomhoff R, Grønli KS, Smeland S.

Fruktbar kunnskap for mannens edlere deler

152 s, tab, ill. Oslo: Birkeland Publications,

2006. Pris NOK 250

ISBN 978-82-997423-0-6



«An apple a day keeps the doctor away» lyder et gammelt helse råd som uttrykk for at kostholdsfaktorer har innflytelse på vår helse. Denne boken gir en oversikt over ny viten om profylaktiske effekter av sunt

kosthold. Særlig spennende er det for en urolog å få kjennskap til hva vi i dag vet om sammenhengen mellom prostatakreft og hva vi spiser. Det har vært kjent i lang tid at mens prostatakreft er sjelden i land i Østen, øker forekomsten hos for eksempel japanere som flytter til Vesten og antar et vestlig leveste. Vi får her presentert kostholdsfaktorer som delvis kan forklare denne forskjellen i kreftforekomst.

Målgruppen er først og fremst pasienter med prostatakreft og deres ektefeller. Men boken er aktuell for alle, spesielt menn, som er opptatt av hva de kan gjøre selv for å redusere risikoen for sykdom ved et fornuftig kosthold. Den er også av interesse for alle som skal gi kostholdsråd, slik som fastleger og forskjellige legespesialister. Jeg vil tro at primærleger vil ha særlig nytte av den. Boken anbefales også til skoler hvor det undervises i matlaging. Språket er lettlest og enkelt.

Prostatakreft kan forebygges, heter et av kapitlene. Det er i dag god dokumentasjon for at kostfaktorer har betydning for å redusere utvikling av denne krefttypen. Det er særlig lykopen i tomaten som er aktivt. Rikelig tilførsel av lykopen kan redusere prostataspesifikt antigen (PSA). I vevsprøver finner man tegn til økt celledød som uttrykk for at lykopen har en direkte effekt på prostata. Vi blir presentert for interessante forskningsprosjekter av tomaters effekt på prostatakreft. Antioksidanter får likeledes bred omtale. Deres virkningsmekanisme forklares, de viktigste nevnes, og vi får presentert de matvarer som er spesielt rike på antioksidanter.

Her er en rekke matoppskrifter og således konkrete forslag til et sunt kosthold, som vil ha nytteeffekter langt utover virkningen på prostata. Et sunt kosthold vil redusere insidensen av de fleste kreftformer og av hjerte- og karsykdom. Bakerst er det flere tabeller over innholdet av lykopen og antioksidanter i tilgjengelige matvarer.

Det anføres at antall krefttilfeller kan reduseres med minst 20% ved å ha et regelmessig høyt inntak av frukt og bær, og at 30–40% reduksjon er oppnåelig ved samtidig å unngå overvekt og ha jevnlig kroppslig aktivitet. Sluttet folk i tillegg å røyke, ville antall krefttilfeller kunne halveres. Det er altså betydelige helsegevinster i et sunt leveste. Med stadig flere eldre som lever lenger enn tidligere, vil det derfor – i tillegg til besparelse i form av kroner og ører for det offentlige helsevesen – være betydelige gevinster i form av økt livskvalitet ved at den enkelte holder seg frisk og sunn lenger. Denne boken vil kunne medvirke til dette.

Kjell J. Tveter
Dilling

Bioteknologi på godt og vondt

Rognum TO, Ottosen E.

Bioteknologi på liv og død

En enkel bok om Mehmet og Dolly, stamceller

og donorsøsken, bioetikk og menneskeverd.

112 s, ill. Oslo: Lunde forlag, 2007. Pris NOK 149

ISBN 978-82-520-4972-5



I denne lille og oversiktlige boken tar rettsmedisinieren og den tidligere lederen for Bioteknologinemnda, Torleiv Ole Rognum og teologen og informasjonslederen Espen Ottosen, leseren med på en reise gjennom en

rekke vanskelige spørsmål. Bakgrunnen, og den tematiske følgesvennen, er Mehmet-saken: Historien om den lille syke gutten som forandret en rykende fersk bioteknologilov uten å ha blitt helbredet.

Forfatterne fremhever sammenhengen mellom nye teknologiske muligheter og

moralske utfordringer. De er uredde og tør der andre tier. De reiser spørsmål om hva som skal regnes som alvorlig sykdom, om abort er moralsk forsvarlig og om embryoet har moralsk status og hvilke mennesker samfunnet har rom for. Rognum og Ottosen gir leseren innsikt i både den tekniske og den politiske bakgrunnen for den norske bioteknologiloven. De synliggjør forskernes overselging og medienes opphausning av bioteknologiens muligheter, samtidig som de belyser selvbestemmelsens og kunnskapens skyggesider.

Målgruppen er leg og lærd med interesse for moderne bioteknologi. Forfatterne bruker gode illustrasjoner (med skjemmende slett bildekvalitet) og argumenterer klart og åpent. De hevder at «boka er ment som en hjelp til å forstå begrepene og hva de innebærer – slik at man kan gjøre seg opp en velbegrunnet mening ut fra eget etisk ståsted» (s. 7). På dette punkt er de for ambisiøse. Selv om forfatterne har en åpen og lite fordømmende stil, er den skrevet ut fra ett bestemt perspektiv. Leseren mangler en rekke viktige (mot)argumenter for å kunne gjøre seg opp en berettiget mening. Språket er farget av forfatternes oppfatning, f.eks. når de bruker termer som «designerbaby», «etiske stamceller» og «donorbaby».

Mens de er gode til å avsløre vikarierende motiver og underliggende agendaer hos opponentene, er de mindre gode til å oppdage bjelken i sitt eget øye. De ser f.eks. ikke paradokset i å gjøre bruk av en streng mekanistisk forståelsesramme (cellekjernen som «plantegningen til hele individet») for å argumentere for menneskeverdet (og dets tidlige begynnelse). Forfatterne er heller ikke åpne for problemene ved skråplansargumentet og bygger sin argumentasjon på det som i beste fall er en feiltolkning av filosofen Immanuel Kant (1724–1804) (1). I tillegg tar de ikke på alvor de prinsipielle utfordringene i nyere forskning som antyder at vanlige celler kan gjøres embryoniske.

Alt i alt en velskrevet, lettlest og engasjerende bok, som kan anbefales!

Bjørn Hofmann

Seksjon for medisinsk etikk
Universitetet i Oslo

Litteratur

1. Kant I. Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 1965: 60.