

Forfatterne forsøker å gi et innenfra-perspektiv der pasientens subjektive erfaringer og opplevelser blir vektlagt, i tillegg til det vanlige beskrivende utenfra-perspektivet. Her lykkes de langt på vei med en utvidet horisont, som riktignok skjemmes noe ved at individene blir borte i betegnelser som «schizofrene», «autister» og «misbrukere». Det er rikelig med referanser til annen litteratur.

Alt i alt synes jeg at boken er nyttig for målgruppen, men den er for vinklet til å kunne anbefales som basisbok for medisinstudenter. Den har likevel mange viktige tilleggsmomenter som ikke vanligvis finnes i lærebøker i psykiatri, og som gir verdifull ballast for leger og alle andre som arbeider med psykisk helse.

Stein Opjordsmoen Ilner

Klinikk psykisk helse og avhengighet
Oslo universitetssykehus, Ullevål

Svært spesielt om diabetes

Litsfeldt L-E.

Diabetes – nei takk!

Den naturlige måten med LCHF. 153 s, ill.
Oversatt fra svensk av Mette-Cathrine Jahr.
Oslo: Cappelen Damm, 2010. Pris NOK 269
ISBN 978-82-02-30852-0



LCHF stammer fra engelsk og er en forkortelse for *low carb high fat*, og brukes som en enkel forkortelse for et kosthold som noen anbefaler, både som en enklere metode til vektreduksjon og til behandling av

type 2-diabetes. Basert på egne erfaringer går forfatteren inn for et kosthold med ekstremt lite karbohydrater og svært mye fett.

Behandling av type 2-diabetes er imidlertid mye mer enn blodsukkerbehandling. Hensikten med behandlingen er et godt liv, og også et langt. Siden mennesker med type 2-diabetes har høy dødelighet av hjerte- og karsykdom, rettes mye av behandlingen mot risikofaktorene for koronarsykdom, med såkalt hjertevennlig kost; heller umettet enn mettet fett. I de nye nasjonale, kliniske retningslinjene for diabetes er det satt opp følgende behandlingsmål: røykeslutt, moderat fysisk aktivitet (minst 30 minutter daglig), alle overvektige bør prøve å oppnå et vekttap på minst 5 %, ønsket verdi for Hb A_{1c} ≤ 7 %, man bør tilstrebe et blodtrykk ≤ 135/80 mm Hg, og man bør tilstrebe et LDL-kolesterol ≤ 2,5 mmol/l (B) og ≤ 1,8 mmol/l hvis det foreligger koronar hjertesykdom (1).

Litsfeldt anbefaler et ekstremt kosthold. Spesielt ble jeg imponert av Litsfeldts frokost: «Om morgenen er det hensiktsmessig å spise egg. En fin måte å få i seg mye fett på og begrenset med protein, er å la noen av eggehvitene gå i søpla. Stekt bacon i småbiter i smør, og når de er ferdige, heller du over eggene vispet sammen med en skvett fløte. Eggerøren suger opp fettene i stekepannen. Serveres med en klatt smør som får smelte oppå alt sammen – da får eggerøren vinger. Med en slik frokost har du gode forutsetninger for å klare deg uten noe mellommåltid om formiddagen. Ikke spis noe fullkornbrød».

En slik diett gjør kanskje at man mister appetitten og derfor går ned i vekt. Type 2-diabetes skal man imidlertid ha resten av livet. På sikt kan derfor ikke slike ekstreme kostendringer anbefales, det vil vanskelig gjøre normale sosiale aktiviteter. Har man pasienter som ønske å prøve LCHF, bør man gi råd om ikke å øke mengden mettet fett og følge med på lipider, blodtrykk og vekt. For leger er boken interessant, mest fordi den er så spesiell, og i tillegg ganske godt skrevet. Jeg vil imidlertid ikke anbefale den til folk som har diabetes.

Jak Jervell
Oslo

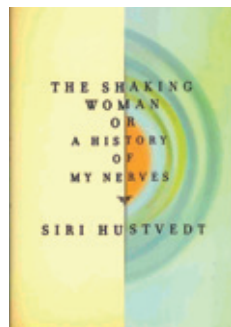
Litteratur

1. Claudi T, red. Diabetes: forebygging, diagnostikk og behandling. Nasjonale kliniske retningslinjer. Oslo: Helsedirektoratet, 2009. www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00113/Diabetes___Forebygg_113609a.PDF [26.5.2010].

En klok sjel i et skjelvende legeme

Hustvedt S.

The shaking woman or a history of my nerves
214 s. New York, NY: Henry Holt and Company, 2010. Pris USD 23
ISBN 978-0-8050-9169-4



Den norskøttede amerikanske forfatteren Siri Hustvedt har tidligere gitt ut romaner, dikt og essaysamlinger. Hennes siste utgivelse fremstår som en sjangerhybrid der hun fletter sammen selvbiografiske passasjer og essaypreget sakprosa. Bokens utgangspunkt er en episode der forfatteren rammes av voldsomme, ukontrollerbare skjelvinger idet hun skal holde en minnetale over sin avdøde far. Hun klarer likevel å gjennomføre talen, hvorpå skjelvingene gir seg. Men hver

gang hun skal snakke offentlig etter dette, kan hun få de samme symptomene tilbake. Finnes det noen entydig diagnose eller en tilfredsstillende forklaring på mekanismene som ligger bak skjelveanfallet? Som man kan forvente, finner forfatteren snarere enn klare fasitsvar heller flere komplekse spørsmål.

Dermed utvikles bokens overordnede intensjon, som er å reflektere rundt forholdet mellom det mentale og kroppslige og belyse et vitenskapelig felt i skjæringspunktet mellom flere fagtradisjoner. Underveis møter vi historiske skikkelser som Galen, Charcot og Freud, og linjene trekkes frem til DSM-klassifikasjonen. Hustvedt refererer oppdatert forskning, omtaler mange fascinerende kasus og diskuterer begreper som hysteri, dissosiasjon og biofeedback. Innimellom betraktninger om nevrovitenskap, psykologi og filosofi vender teksten tilbake til forfatterens selvopplevde sykehistorie og utredning.

Boken har ingen kapitellinndeling, men hyppige fotnoter med referanser. Den er ikke oversatt til norsk foreløpig, men skrevet på et engelsk som vil være lett forståelig for de fleste. Språket er treffsikkert, ofte med kreative ordvalg som henter om forfatterens skjønnlitterære bakgrunn. Hustvedt skriver for den vanlige interesserte leser, men tidvis går hun ganske fort frem, og kanskje er det lettere å få utbytte av boken med en viss bakgrunnskunnskap.

Stil, sjanger og innhold kan lett gi assosiasjoner til Oliver Sacks' og Finn Skårderuds populære bøker. Det som imidlertid særpreger *The shaking woman*, er det selvbiografiske pasientperspektivet. Som lege vil man kanskje under lesingen føle sympati med kolleger som oppsøkes av denne kunnskapsrike og skeptiske pasienten. Vi aner også at New Yorks kulturelite ikke nødvendigvis bruker helsetjenester på samme vis som sosialdemokratiske nordmenn, med henvisning via fastlegen. Like fullt lykkes Hustvedt med å løfte nysgjerrigheten rundt egne symptomer opp på et allment nivå og vekke fascinasjonen for hjernens og sinnets mangfoldighet og mysterier.

Skillet mellom psyke og soma, organisk og «funksjonelt», er slett ikke så skarpt som den kliniske hverdagen ofte legger opp til at det skal være. Selv om de fleste av oss forhåpentligvis erkjenner dette, har vi godt av å bli minnet om det, og Hustvedt gjør denne jobben grundig og overbevisende. I den grad hun inntar en posisjon i teksten, dreier det seg om å forsvare et åpent og ydmykt perspektiv med rom for tvetydighet og tolkning. I tråd med dette ender hun uten en definitiv diagnose, men likevel forsonet med den skjelvende kvinnen.

Lasse Pihlstrøm

Nevrologisk avdeling
Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet