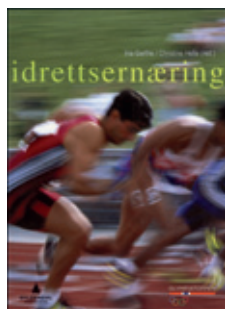


## God fagbok for bredt publikum



Ina Garthe, Christine Helle, red.  
**Idrettsernæring**  
 247 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Undervisning,  
 2011. Pris NOK 425  
 ISBN 978-82-05-39186-4

Denne utgivelsen skaper gjennom sitt forfattergalleri store forventninger til innholdet. Forfatterne er nasjonalt og internasjonalt anerkjente eksperter på sine områder. De er tilknyttet institusjoner som Olympiatoppen, Universitetet i Oslo, Norges idrettshøgskole, Oslo universitetssykehus og Kompetansesenteret for idrett i Agder.

*Idrettsernæring* er skrevet for personer som allerede har grunnleggende kunnskaper om treningsfysiologi og ernæring. I tillegg mener forfatterne at boken egner seg godt for trenere, utøvere, instruktører i treningsbransjen, leger og fysioterapeuter, ernæringsfysiologer, idrettsfysiologer og annet helsepersonell som jobber med trening i sammenheng med prestasjon og helse. Jeg er enig i dette. Selv om boken tidvis er avansert for den som ikke har noen bakgrunn innen ernæring, er den anvendbar for et bredt publikum, særlig gjelder dette de praktiske anbefalingene på slutten av hvert kapittel.

Boken fremstår som en helhet, selv om fremstillingen bærer preg av at mange forfattere er involvert. Idrettsernæringens hovedområder dekker målemetoder innen kosthold, energi og kroppssammensetning, makro- og mikronæringsstoffene samt væske- og elektrolyttbalanse, i tillegg til temaer knyttet til utøveres helse i forbindelse med trening og ernæring. Forfatterne innleder med en oversikt over fagfeltets hovedmål. Etter et kort og oversiktlig kapittel om energi ved Ina Garthe, dekkes makronæringsstoffene av Christine Helle (karbohydrat) og Truls Raastad (protein og fett). I disse kapitlene får leseren en oversiktlig oppfriskning av makronæringsstoffenes kjemi og metabolisme samt oppdatert orientering om deres betydning for prestasjon og restitusjon. Som naturlig er, i henhold til dagens forskning på idrettsernæring, er kapitlet om karbohydrater i denne delen mest omfattende. Mot slutten drøfter forfatterne utfordrende temaer, som kroppssammensetning og den kvinnelige utøvertriaden. Monica Klungland Torstveit og Jorunn Sundgot-Borgen dekker kapitlet om den kvinnelige utøvertriaden med stor tyngde. De har selv skrevet de praktiske anbefalingene på slutten av kapitlet, hvor bl.a. mulige tilnærminger til «risiko-utøvere» foreslås.

Referanselisten er lang og setter leseren på sporet til videre fordypning, men boken ville vært mer anvendelig med et stikkordregister og en ordforklaringsliste. Teksten berikes med oversiktlig og nyttige tabeller samt illustrative figurer.

Det finnes etter hvert en rekke bøker innenfor fagområdet idrettsernæring. Denne boken utmerker seg med sitt forfattergalleri, at den er norsk, at forfatterne går grundig til verks innen relevante temaer og presenterer gode, oppdaterte kilder. Oppbygningen, innholdet og formen minner om den anerkjente *Clinical sports nutrition* (1). For den som foretrekker å lese norsk, er *Idrettsernæring* en fullverdig erstatter. Redaktørene har tatt et flott initiativ og har lagt til rette for at mange kan utvikle en større forståelse for fagfeltet.

**Siri Marte Hollekim**

Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk  
 Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

### Litteratur

1. Burke L, Deakin V, red. *Clinical sports nutrition*. 4. utg. Sydney: McGraw-Hill, 2010.

## Trening i medisinen



Håvard Østerås, Ann-Katrin Stensdotter  
**Medisinsk treningslære**  
 2. utg. 285 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal  
 Akademisk, 2011. Pris NOK 375  
 ISBN 978-82-05-39913-6

Målgruppen er primært fysioterapeuter, men boken kan med utbytte leses også av andre grupper i helsevesenet som ønsker mer kunnskap om bruk av trening i behandlingen. Forfatterne ønsker å vise hvordan fysisk trening kan påvirke organismen generelt. I tillegg handler det om trening i forbindelse med spesifikke sykdomstilstander.

I de første fem kapitlene omtaler forfatterne fysisk trening. Kapittel 6 er et generelt kapittel om trening ved patologiske tilstander, og i kapittel 7–11 beskriver forfatterne trening ved utvalgte sykdommer. I de to siste kapitlene handler det om henholdsvis motivasjon og trening i forebyggende og helsefremmende arbeid. Kapitlene er delt inn i underkapitler. Språket er i hovedsak greit og bidrar til å gjøre boken lettlest.

Den generelle beskrivelsen av treningslæren, herunder også fysiologien, bærer preg av at forfatterne vil ha med mye, men ikke ønsker å gå i detalj. Noen steder fremsetter de påstander uten begrunnelse, mens de begrunner andre uttalelser med eller uten referanser. Resultatet av denne varierte praksisen er at boken fremstår som noe rotete. Flertallet av leger vil nok mene at mye av det generelle sykdomslærestoffet er overfladisk, og enkelte steder er det faktiske feil, for eksempel at steroidinjeksjoner er *gullstandard* for kroniske senetilstander. Forfatterne skriver bedre når de om omtaler den praktiske treningen, noe som svært mange vil ha nytte av å lese.

Forfatterne omtaler styrketrening i mer detalj enn aerob trening. Dette er sikkert tilsiktet med fysioterapeuter som målgruppe, men det ville vært en styrke for andre faggrupper om aerob trening kunne vært viet like stor oppmerksomhet. Andre faggrupper kunne til like hatt glede av noe mer praktiske råd i kapitlene 2, 3 og 4 om henholdsvis styrketrening, aerob trening og motorikk.

Det nye kapitlet om motorikk er bra, og spesielt avsnittet om overføring er verdt å lese for mange. I det andre nye kapitlet, om overvekt, har forfatterne, til tross for at referansene her er ganske oppdaterte, ikke fått med en så sentral forsker som Steven Blair på feltet fysisk aktivitet og overvekt. Hans etter hvert bredt aksepterte teori om at det er inaktiviteten, og ikke vekten, som i utgangspunktet er ansvarlig for den økte sykkeligheten hos overvektige, er ikke diskutert. I en bok om treningslære burde vel dette vært «pensum».

Dette er andre utgave. Referansene bærer preg av at boken er skrevet rundt tusenårsskiftet, og jeg savner mer oppdaterte referanser.

Som en konklusjon kan jeg si at boken tar for seg et viktig tema; bruk av trening i medisinen. Den bærer preg av å være skrevet for fysioterapeuter. Annet helsepersonell, herunder leger og medisinstudenter, vil ha nytte av å sette seg inn i de mer praktiske rådene om trening.

**Sverre Mæhlum**

Hjelp24  
 Oslo