

Om gener og fedme – alt er ikke din skyld!



Karin Bojs, Anna Bratt
Slik påvirker genene vekten din
 143 s. Oslo: Pax, 2012. Pris NOK 299
 ISBN 978-82-530-3502-4

Forfatterne henvender seg spesielt til overvektige, altså majoriteten av voksne nordmenn. På en enkel måte prøver de å forklare hvordan genene kan påvirke vekten. De håper imidlertid også at boken skal hjelpe leseren til å bli «slankere, friskere og gladere».

Boken er organisert i ni hovedkapitler som bl.a. inkluderer islandske gener, gener og fedme, langsomme karbohydrater, dietter som passer deg, og gen-etikk.

En av forfatterne starter lovende med sin egen slankehistorie der mange vil kjenne seg igjen. Deretter introduseres leseren raskt for den relativt nylig oppdagede koblingen mellom om lag 30 gener og fedme, og forfatterne undres om vi i fremtiden vil kunne få tester som kan peke ut individuelt tilpassede dietter ut fra flere gener. Dette er spennende fremtidstanker, men som forfatterne senere avslører, dessverre langt unna dagens realiteter.

Senere forklarer de på en lettfattelig og god måte om de få monogene sykdommene som kan gi fedme. Det blir imidlertid forvirrende når forfatterne hevder at «det er fullstendig klart at fedme og overvekt hovedsakelig henger sammen med genene». Arvelighet sier jo egentlig lite om enkeltindivider, og selv om overvekt har en høy arvelighet (ca. 70%), er det ikke slik at det meste av et individs overvekt eller fedme kan tilskrives individets gener. Derimot kan om lag 70% av den variasjonen vi ser for overvekt og fedme i befolkningen, tilskrives genetisk variasjon.

I et interessant kapittel om karbohydrater gis enkel og fornuftig informasjon om hvorfor karbohydrater bør være langsomme. Koblingen mot gener blir imidlertid fort spekulativ og vanskelig å forstå relevansen av. Den samme mangelen på eventuelle genetiske koblinger ser man i kapitlet *Velg den dietten som passer deg*. De siste sidene av boken vies diverse menyer, oppskrifter og tips som kunne ha vært med i enhver bok om mat eller slanking, men uten spor av gener.

Jeg er litt ambivalent etter å ha lest denne boken. På den ene siden skal forfatterne ha ros for en lettlest og informativ bok for folk flest om et vanskelig tema. På den annen side er forfatterne litt for ukritiske i behandlingen av foreliggende evidens, og jeg savner noen gode forklaringer på hvordan genene egentlig kan påvirke enkeltindividets vekt. Boken mangler også en viktig konklusjon, nemlig at dagens kunnskap om sammenhengen mellom arv og overvekt er for mangelfull til at den kan være til særlig hjelp for det enkelte individ som sliter med overvekt. Jeg er derfor dessverre i tvil om «leseren vil bli slankere, friskere og gladere» slik forfatterne håpet på.

Jøran Hjelmesæth

Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst
 Sykehuset i Vestfold

Lavkarbo for den som trener



Jeff S. Volek, Stephen D. Phinney
The art and science of low carbohydrate performance
 162 s, tab, ill. Charleston: SC: Beyond Obesity, LLC, 2012. Pris USD 9
 ISBN: 978-0-9834907-1-5

The art and science of low carbohydrate performance er på mange måter en videreføring av *The art and science of low carbohydrate living*, som de samme forfatterne utga i 2011. Den forrige boken var myntet på helsepersonell, og forfatterne la vekt på å forklare de gunstige fysiologiske effektene av et kosthold med lite karbohydrater og mye fett, såkalt lavkarbo eller LCHF (low carb, high fat).

Volek & Phinney er blant dem som har forsket mest på de medisinske effektene av et lavkarbokosthold. De har skrevet en rekke vitenskapelige artikler om emnet og bidratt i en rekke bøker. I den nye boken viser de hvordan ketogen diett, dvs. en kost med svært små mengder karbohydrater, kan være gunstig for den som trener. Med kroppens adaptasjon til ketogen diett forandres kroppens biokjemi slik at man ikke lenger er så avhengig av de relativt små tilgjengelige energiresursene av karbohydrater (glykogen) som finnes i lever og muskulatur. Samtidig endres kroppens fysiologi slik at man på en mye mer effektiv måte kan benytte seg av den store mengden energi som finnes i kroppens fettvev. Et hovedpoeng for forfatterne er å presisere at dersom man spiser mye karbohydrater, så låser man seg til karbohydrater som den dominerende energikilden, og derved ekskluderer man samtidig i stor grad mulighetene til å benytte seg av fett som energigivende stoff i kroppens metabolisme. Ved ketogen diett bruker kroppen i stor grad ketonlegemer fra fett som energigivende stoff i stedet for glukose.

Boken inneholder kapitler om basal ernæringsfysiologi, og forfatterne viser til ketogen diett som en ny måte å tenke på – ved at det er den beste måten å få i stand fettforbrenning på. Det er også et kapittel om hvorfor karbohydrater i all hovedsak er et unødvendig innslag i kosten, og hvordan man kan unngå dem. Et kapittel er viet fett, som forfatterne regner som kroppens viktigste energigivende stoff, mens et annet omhandler mikronæringsstoffer og hvor viktige de kan være ved overgang til ketogen diett. Forfatterne nevner for eksempel at utskillelsen av natrium blir mer effektiv på ketogen diett, og at det derfor er viktig å spise noe mer salt enn man vanligvis pleier. Til slutt er det en liste over hvilke matvarer man kan spise for å opprettholde en LCHF-diett, og det er også en del matoppskrifter.

Dietter med lite karbohydrater og mye fett er ikke vanlig blant toppidrettsfolk, men en av dem som har benyttet seg av en lavkarbodiett, er den svenske skiskytteren Bjørn Ferry som vant OL-gull i 2010. Han har også skrevet bok om dette. Ved å spise mindre karbohydrater og mer fett opplevde han at energinivået økte, og at han fikk bedre søvn og fettprosent. Han tillegger kosten mye av æren for OL-gullet. Ferry er et eksempel på at Volek & Phinneys kunnskapsgrunnlag ikke bare har teoretisk interesse.

Boken er godt skrevet og faglig solid. Jeg kan anbefale den til dem som ønsker å lære mer om hvordan man kan optimalisere sine fysiske prestasjoner, unngå livsstilssykdommer og få større velvære og overskudd på en diett med lite karbohydrater og mye fett.

Jan Helge Halleraker

Høgskolen Stord/Haugesund