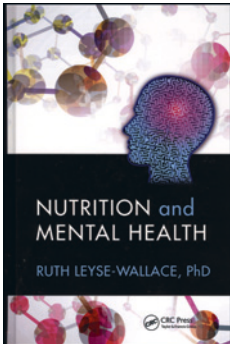


Har valg av mat betydning for vår mentale helse?



Ruth Leyse-Wallace
Nutrition and mental health
 308 s, tab. Boca Raton, FL: CRC Press, 2013.
 Pris GBP 64
 ISBN 978-1-4398-6335-0

Dette er en spennende og viktig amerikansk bok, hvor man belyser mulig sammenheng mellom ernæringsstatus og forebygging, diagnostisering og behandling av mentale lidelser.

Vi tenker gjerne at vitamin- og mineralmangel er sjelden i dagens samfunn og at man skal ha alvorlig mangel før det får betydning for helsen vår, men vi skal huske at mange vanlige helsetilstander kan gi redusert ernæringsstatus. Eksempler på dette er suboptimalt næringsinntak, regelmessig alkoholinntak, endring i appetitt på grunn av høy alder, matallergier og matoverfølsomhet, spesielle dietter og spiseforstyrrelser.

Selv om intuisjonen vår tilsier at det er en sammenheng mellom ernæring og mental helse, skal dette nødvendigvis belyses vitenskapelig. Ernæring og mental helse er ofte vanskelig å måle. Vi spiser mat, ikke kapsler med næringsstoffer, og mat egner seg ikke for dobbeltblinde eksperimentelle studier. Mental helse er personlig og uttrykkes forskjellig fra individ til individ. På tross av slike vanskeligheter er det ønsket om å forstå som får teoretiske og kliniske forskere til å observere, eksperimentere og tilføre ny viten. Forfatteren går grundig igjennom utfordringer knyttet til sammenhengen mellom ernæring og mentale lidelser. Kausale sammenhenger vil aldri kunne påvises av etiske grunner.

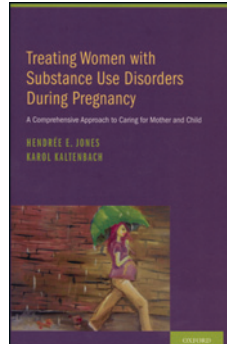
Kapitlene omhandler næringsstoffers betydning ved blant annet avhengighetstilstander, aggresjon, autisme, forskjellige genetiske helseutfordringer, intellektuelle utfordringer, depresjon og bipolare lidelser, sult, spiseforstyrrelser, utfordringer knyttet til fedmebehandling, livskvalitet og stress. Referanseliste er tilknyttet hvert kapittel.

Forfatteren mener det er grunn til bekymring. Mulighetene for mangel på en eller flere næringsstoffer er til stede. Det vises til intervjuerstudier som konkluderer med bedring etter vitamin- og mineraltilskudd, men det finnes også motstridende resultater. Det finnes generelt få intervjuerstudier i denne sammenhengen, og hun viser til utfordringer i forhold til denne typen forskning. Likevel mener hun at bruk av store kostholdsundersøkelser i kombinasjon med biologiske/biokjemiske markører vil være nyttig. Pasienter, pårørende og helsepersonell ønsker oppdatert kunnskap om sammenhenger vitenskapen strever med å finne svar på. Det er kanskje behov for nye vitenskapelige metoder som er tilpasset denne typen utfordringer.

Boken er en solid gjennomgang av vitenskapelig litteratur om næringsstoffer og mental helse fra 1940 og frem til i dag. Den viser også forskere mulige veier videre. Jeg anbefaler den for helsepersonell.

Mette Helvik Morken
 Klinisk institutt 1
 Universitetet i Bergen

Lærebok om behandling av gravide som bruker rusmidler



Hendrée E. Jones, Karol Kaltenbach
Treating women with substance use disorders during pregnancy
 A comprehensive approach to caring for mother and child. 210 s, tab, ill. Oxford: Oxford University Press, 2012. Pris GBP 35
 ISBN 978-0-19-996855-8

Forfatterne skriver at boken er ment å være en ressurs både for fagpersoner som arbeider daglig med gravide rusmiddelbrukere, og for dem som møter pasientene sjeldnere. De mener å ha laget en kunnskapsbasert lærebok som omfatter alle aspekter av behandlingen av gravide med rusmiddelproblemer.

Første del omfatter legale og etiske aspekter og grunnleggende informasjon om den teoretiske forankringen for behandlingen. Andre del inneholder en trinnvis beskrivelse av hvordan man tidlig i graviditeten kan avdekke rusbruk og hvordan dette bør kartlegges og behandlingen planlegges. I tredje del beskriver forfatterne de forskjellige delene av behandlingen for den gravide og hennes nyfødte barn. Boken er pedagogisk oppbygd med oversikt over innholdet i hvert kapittel innledningsvis og med en oppsummering til slutt. Hvert kapittel følges av en oppdatert og grundig litteraturliste. Boken er innbundet, men papirkvaliteten er i tynneste laget etter min mening.

Forfatterne er begge psykologer, med omfattende klinisk og forskningsmessig erfaring fra store, spesialiserte klinikker for gravide med rusproblemer ved Johns Hopkins sykehus i Baltimore og Jefferson sykehus i Philadelphia. De går grundig gjennom de ulike delene av behandlingen og oppfølgingen av gravide med rusmiddelrelatert problematikk. De er meget tydelige når det gjelder betydningen av å møte og behandle disse pasientene med respekt og uten fordømmende holdninger. Gjennomgangen av de aktuelle teoretiske tilnærmingene er nyttig og lettlest. En grundig kartlegging anbefales, som i tillegg til aktuelle rusmidler, medikamenter og forhold knyttet til svangerskapet, også vektlegger somatiske og psykiske tilleggs lidelser og voldsproblematikk. Nedtrapping og avrusning i forhold til de forskjellige rusmidlene gis en grundig omtale. Tabellene og sjekklister er nyttige.

Teksten bærer imidlertid preg av å være skrevet for amerikanske forhold, og en del av stoffet er derfor lite aktuelt for norske leger. Jeg hadde ønsket meg en grundigere gjennomgang av legemiddelassistert rehabilitering for gravide og en tydeligere strukturering av stoffet, noe som hadde gjort det lettere å bruke den som oppslagsbok. Den er også preget av for mange gjentakelser.

Med disse forbehold anbefaler jeg boken, da det er en skrikende mangel på denne typen faglitteratur.

Gabrielle Welle-Strand
 Helsedirektoratet

Oppgitte interessekonflikter: Anmelder kjenner begge fagpersonene fra internasjonalt samarbeid og har også skrevet en artikkel sammen med Hendrée E. Jones.