

Nyttig om allergi og mat



Marianne Bjerke, Svein Magnus Gjørnvik,
Roald Bolle

Allergi og matintoleranse

Håndbok for et godt liv. 285 s, ill. Oslo:
Kom forlag, 2014. Pris NOK 349
ISBN 978-82-93191-21-6

Bokens intensjon er å skape en bedre hverdag for mennesker med matallergi og matintoleranse. Disse to entitetene har forfatterne samlet definert som «matoverfølsomhet». Om dette er et godt begrep, kan antakelig diskuteres; det kan for eksempel få noen til å trekke paralleller til vage begreper som «el-overfølsomhet», og det er vel neppe forfatterens hensikt. Utgivelsen er ment å være en håndbok for alle som er i kontakt med matoverfølsomhet.

Forsiden er fin og appellerende. Innholdsfortegnelsen er enkel og oversiktlig med innbydende overskrifter. Det er gode illustrasjoner, oversikter og tabeller. Boken har både temaregister og alfabetisk register. Bildene bærer preg av ulik kvalitet. Papiret er matt og litt grovt, og enkelte bilder er mørke.

Boken er delt opp i to hoveddeler. I første del blir leseren tatt med inn i overfølsomhetens univers. Her serveres en god smakebit av dette kompliserte feltet; alt fra tro og viten, til utredninger om allergener, kryssreaksjoner og reaksjonstyper. Deretter tar forfatterne en rådgivende rolle og forteller hvordan man kan leve med matoverfølsomhet, inkludert råd og tips om restaurantbesøk og håndtering av «matoverfølsomhet» på reise.

I del 2 gir forfatterne leseren oppskrifter og tips om hvordan man kan lage god mat så vel i hverdagen som til høytid og fest. Oppskriftene er brukervennlige for personer med ulike allergier. Forfatterne har fokusert på å lage retter uten nøtter, pollen (kryssreaksjoner), egg, melk og hvete. Noen av rettene inneholder disse allergenene, men har da alternative oppskrifter. Innimellom oppskriftene dukker det opp gode råd og tips om matbehandling og matvarekunnskap. Eksempler på dette er «kyllingskole» og hvilke redskaper man bør ha.

Boken er en god introduksjonsbok til matlaging for målgruppen. Den er lettlest og spennende å bla i. Det lukter sterkt fra sidene, noe som er uheldig fordi mange allergikere nok vil kunne oppleve dette som plagsomt. Den favner bredt og kan være et supplement til forståelse av matallergi.

Del 2 virker litt uoversiktlig fordi både oppskrifter, festmenyer, gode råd og behandling av råvarer blandes sammen. Registrene gjør det likevel greit å navigere i boken. Boken har gode intensjoner, og det skinner igjennom et sterkt ønske om å gjøre hverdagen god for de som er overfølsomme for enkelte matvarer. Dersom man bare skal ha én bok i sitt kjøkken, kan denne være et godt alternativ. Til en pris av 349 kroner får man mye nyttig for pengene. Jeg vil derfor først og fremst anbefale den for allergikere og personer med matvareintoleranse. Enkelte grupper helsepersonell kan ganske sikkert også ha nytte av boken.

Kristine Sverdrup

Lege i spesialisering, Barneavdelingen
Sykehuset i Vestfold

Mannlige pasienter i et kjønnsperspektiv



Svend Aage Madsen

Mænds sundhed og sygdomme

137 s, tab, ill. Frederiksberg:
Samfundslitteratur, 2014. Pris DKK 198
ISBN 978-87-5932-021-1

Dette er en lærebok skrevet av sjefpsykologen på Rigshospitalet i København. Målgruppen er studenter, forskere og praktikere i helsefeltet. Boken er inndelt i åtte kapitler. I kapittel 2, 3 og 4 rettes søkelyset mot henholdsvis menns overdødelighet nasjonalt og globalt, forskjeller mellom menn i levetid og menns psykiske sykdommer. Et kapittel er viet psykologien bak menns helseatferd, og et annet tar opp de psykologiske aspektene ved å bli og være mann i møte med dansk kultur, og de utfordringer helsepersonell står ovenfor i møte med den mannlige pasienten. Boken avsluttes med forslag til hva som kan gjøres helsepolitisk for å bedre menns helse.

Hva får så leseren vite om menns helse? Menns overdødelighet blir belyst gjennom de viktigste dødsårsakene som rammer menn; de har høyere forekomst av kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes, samt av ulykker og selvmord. Hovedanliggendet er å vise hvor betydningsfullt det er å se mannen som kjønn når man studerer og behandler mannlige pasienter. Et underliggende tema er at hvis helsearbeidere hadde sett menn i et kjønnsperspektiv, hadde menn fått et bedre behandlingstilbud. Statistikk viser at menn er «flinkere» enn kvinner til å ta sitt eget liv, og da er det viktig å ha kunnskap om at menns psykiske problemer ofte kommer til uttrykk på andre måter enn kvinners. Et eksempel er at menn har en tendens til å rapportere sin mentale tilstand som mer positiv enn den i virkeligheten er, og de ønsker i mindre grad enn kvinner å «snakke» om kriser. Vi får også vite at når menn blir syke, har ektefellen en tilbøyelighet til å overta ansvaret for mannens helse og rehabilitering. Også på dette punktet trengs det en større kjønnsbevissthet fra helsearbeideres side for å kunne gi menn adekvate råd om deres egen helse og sykdom. Det er når forfatteren drøfter maskulin identitet, familieliv og farskapets betydning for menns helse, at dette blir spennende lesning. Det som gjør det interessant, er de koblingene som gjøres mellom den kjønnskulturen mannen omgis av, og de samfunnsmessige forventningene som påvirker menns helse- og sykdomsattferd. Forskjell i levetid og helse henger ofte sammen med samfunnsforhold og synliggjøres her når analysene kombineres med utdanning, økonomi, demografi, geografi og samliv.

Det er få bøker i Norge som har et samlet perspektiv på menns helse og sykdom, og som tar mannen som kjønn på alvor. Dette kunnskapshullet vil denne boken bidra til å fylle. Til tross for at den består av mye statistikk, er den lettlest og informativ for dem som ennå ikke har satt seg inn i menns helsevaner. Den inneholder også en rekke nyttige råd til helsearbeidere om hvordan de kan møte menn på deres banehalvdel og på den måten oppdage deres psykiske helsetilstand. Noen av tabellene og figurene kunne med fordel vært gjengitt i større format.

Ulla-Britt Lilleaas

Forsker, Senter for tverrfaglig kjønnsforskning
Universitetet i Oslo