

Holder hva den lover



Patrick Davey, red.
Medicine at a glance
 4. utg. 537 s, tab, ill. Chichester:
 Wiley-Blackwell, 2014. Pris GBP 36
 ISBN 978-0-470-65945-8

Julen 2014 ble delvis brukt til å lese gjennom 4. utgave av *Medicine at a glance*. Det var fornøydig lesing. Da jeg studerte medisin, elsket jeg disse kortfattede, «down-to-the-point» medisinske lærebøkene. Boken tar for seg utredning og diagnostisering av de aller fleste indremedisinske tilstander og sykdommer, med en liten introduksjon av ulike behandlingsmodaliteter. Sykdommer i skjæringspunktet mellom indremedisin og andre fag er beskrevet i egne kapitler for onkologi, nevrologi, oftalmologi, revmatologi, dermatologi og gynekologi. Et pluss er at mange av kapitlene har kildehenvisninger. Boken er laget i samarbeid med medisinstudenter, som også oppgis å være målgruppen.

Den er rikt illustrert med detaljerte tegninger og bilder, og de visuelle virkemidlene supplerer teksten godt, skaper oversikt, sammenfatter og øker leserens forståelse for komplekse tilstander og sammenhenger. Språket er kortfattet og rett på sak, med hyppig bruk av punktoppstillinger. Således egner den seg godt som oppslagsverk og for den travle studenten før eksamen.

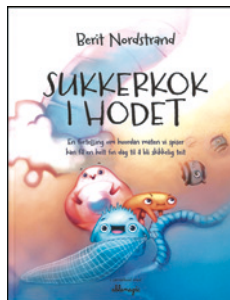
Som seg hør og bør har man tilgang til enkelte tilleggstjenester på internett. En QR-kode gir tilgang til en nettside med mulighet for selvtesting av typen «multiple choice» og interaktive «flashcards». Det er tallrike relevante spørsmål innenfor de ulike fagområdene, og «flashcards» kan fungere bra i kollokviegrupper. Ønsker man tilgang til en elektronisk utgave av boken, må man, noe overraskende, kjøpe den i tillegg.

Denne utgivelsen vil fungere utmerket som en innføring i faget indremedisin. Dens styrke er at den er lettlest, oversiktlig, systematisk og logisk i sin oppbygning og har gode illustrasjoner. Svært mye relevant informasjon er samlet på drøyt 500 sider. Mesteparten av teksten er viet den analytiske prosessen som ligger til grunn for utredningen og den differensialdiagnostiske tilnærmingen – sentrale momenter i legerollen. Boken skjemmes litt av at den ikke er helt oppdatert når det gjelder enkelte veletablerte behandlingsprinsipper, f.eks. at biologisk behandling har en helt sentral plass ved alvorlig inflammatorisk tarmsykdom. Jeg savner også et eget kapittel om geriatri. For profesjonelle helsearbeidere kan boken fungere greit som et oppslagsverk, men erfarne leger vil nok raskt savne dybden man finner i større verk, som *Harrison's Principles of internal medicine*.

Richard Heitmann

Gastroenterolog, Universitetssykehuset Nord-Norge
 Tromsø

Ikke så harde fakta om sukker



Berit Nordstrand
Sukkerkok i hodet
 64 s, ill. Oslo: Fraiva, 2014. Pris NOK 289
 ISBN 978-82-999043-2-2

Med enkelt språk og fine tegninger forteller Berit Nordstrand om hvordan kroppen påvirkes av ulike matvarer, og om hva barn bør spise. Layouten er delikat, og oppskriftene er morsomme.

Historien handler om hva som skjer i kroppen til en gutt når han spiser. I magen foregår det en maktkamp mellom gode og lumske «mikroproffer». De gode får overtaket av såkalt «groovy» mat, mens de skumle får overtaket av såkalt «poff»-mat. Når gutten på tivoli velger sukkerspinn i stedet for matpakke, blir det kaos i kroppen: Gutten klarer ikke å kaste ball, og det ender med kollaps og tårer. Når dagen startes på nytt med «groovy» mat, treffer gutten blinken og vinner premien.

Innholdet er tyngre fordøyelig enn formen. Budskapet er at sukker og stivelse ødelegger balansen i tarmfloraen, og at dette i sin tur svekker immunforsvar og kognitive evner. Vi vet at tarmfloraen er viktig for helsen. Kunnskapen om hvordan det skjer og hva som påvirker, er imidlertid høyst mangelfull. Det er ikke faglig grunnlag for å si at et moderat inntak av sukker i et ellers variert kosthold har negativ effekt på immunforsvaret. Nordiske kostråd angir at sukker kan gi inntil 10 % av energien i kostholdet. I motsetning til den strenge linjen mot sukker er det i boken en liberal bruk av meieri-smør i enkelte av oppskriftene, noe som er på kollisjonskurs med gjeldende kostråd, som med god dokumentasjon angir at mettet fett bør erstattes av umettet fett. Det er for øvrig ikke grunnlag for å bytte ut hvitemel med spelt, slik Nordstrand foreslår. De aller fleste tåler utmerket godt vanlig hvete.

Matlisten er fin ved første øyekast. Unyttig mat som brus, kaker og kjeks er «poff». Nyttig mat som grovbrød, makrell i tomat, bær og frukt er «groovy». Men agurk og tomat fører neppe til at «kroppen orker å leke masse», og det er både feil og ulogisk at honning, lønnesirup og mørk sjokolade er «groovy», mens prim og yoghurt med sukker er «poff». Faktum er at både sukker, honning og sirup brytes ned til glukose og fruktose, som har samme virkning på kroppen uavhengig av kilde. Innholdet av næringsstoffer er ubetydelig i alle tre. Hjernen trenger glukose for å fungere optimalt. At sukkerspinn forårsaker kaos i hodet på grunn av mangel på byggeklosser og gjør at gutten ikke klarer å kaste ballen på blinken, blir søkt. En bok til barn om sunt kosthold bør skape matglede, ikke frykt. Det er plass til all mat i et variert kosthold, og det skal være forskjell på hverdag og fest, inkludert den ene dagen i året på tivoli.

Gry Hay

Seniorrådgiver, Avdeling forebygging i helsetjenesten
 Helsedirektoratet