

## Ujevnt om sukker og fett



Dag Viljen Poleszynski, Iver Myserud  
**Syk av sukker - frisk av fett**  
 2. utg. 370 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal  
 Akademisk, 2014. Pris NOK 399  
 ISBN 978-82-05-42190-5

I *Syk av sukker – frisk av fett* tar forfatterne for seg helseeffektene av sukker i kostholdet og betydningen for et bredt spekter av sykdommer. De setter sukkerinntak i sammenheng med blant annet psykisk sykdom og avhengighetslidelser, hjerte- og karsykdom, dårlig tannhelse, kreftsykdom, overvekt, diabetes, allergier og autoimmune tilstander.

Forskjellige former for sukkerarter og andre søtstoffer blir presentert, og i tillegg er det litt om virkemidler for kostholdsomlegging. Forfatterne er også innom temaer som fluor i drikkevann og avhengighet. De kritiserer Helsedirektoratets kostråd og nøkkelhullmerkingen, som de mener er dårlig vitenskapelig fundert. Selv anlegger de evolusjonære perspektiver på kosthold og sykdom og fremhever steinalderkost som det mest gunstige.

De fleste kostholdsforskere i dag er enige i at et stort inntak av raffinert sukker er uheldig, og at det kan bidra til mange livsstilsykdommer. Det er allikevel delte meninger om hvor uheldig ulike mengder sukker er. De fleste vil mene at det blant matvarer med lite raffinert sukker både finnes matvarer som i større mengder påvirker helsen gunstig, og andre matvarer som påvirker i mindre gunstig retning. Boken fremstår derfor som noe endimensjonal ved at forfatterne hovedsakelig retter søkelyset mot sukker og glykemisk indeks, og når de fremhever de fleste alternativer med lite sukker som gunstige. Selv om andre aspekter, for eksempel innhold av forskjellige aktive stoffer i mat som fytokjemikalier og innhold av andre mikroernæringsstoffer, blir nevnt, vektas betydningen av disse i liten grad opp mot glykemisk belastning.

Det er tidkrevende å sjekke kildegrunnlaget til mange av påstandene i boken, siden man må gå via en del med noter for deretter å gå til litteraturdelen hvor kildene står oppført. For flere av påstandene er det vanskelig å finne gode referanser. Flere av dem er kontroversielle, blant annet en del av det som står om korn, og går i flere tilfeller på tvers av de grundigste kunnskapsoppssummeringene på området. Samtidig inneholder boken en del hypoteser som kan være interessante hvis man er forberedt på å gå grundig inn i bakgrunnskilder og tilleggs litteratur.

Totalinntrykket blir derfor noe blandet. Boken egner seg best som inspirasjon for å gå videre til et stort felt om mat og sykdomsbygging for de som er forberedt på å lese mye bakgrunns litteratur.

**Lars T. Fadnes**

Helseforsker, Universitet i Bergen  
 Bergen

## God og interessant innføring i salutogenese



Bengt Lindström, Monica Eriksson  
**Haikerens guide til salutogenese**  
 Helsefremmende arbeid i et salutogent  
 perspektiv. 106 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal  
 Akademisk, 2015. Pris: NOK 265  
 ISBN 978-82-05-48028-5

Målgruppen er alle med interesse for helsefremmende arbeid. Intenjonen er å forklare begrepet salutogenese og sette det i historisk og aktuell sammenheng. Kapitlene er kortfattede og oversiktlige, med god layout. Språket er lettlest og godt. Det veksles mellom historier, metaforer, forskningsreferanser og -teori og begrepsavklaringer.

Forfatterne starter med å beskrive hvordan den medisinske sosio- logen Aaron Antonovsky (1923–1994) gjorde en kvalitativ studie med intervjuer av kvinner som, på tross av traumer fra Holocaust, hadde god livskvalitet og livsmestring. Ut fra dette bygde han opp teorien om salutogenese og viste hvordan ulike motstandsressurser kunne skape ulik holdning til stress og mestring. Han kalte holdningen for *opplevelse av sammenheng* og beskrev den gjennom tre dimensjoner: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Antonovsky utviklet et spørreskjema der opplevelsen av sammenheng ble målt. I boken kan vi lese om videreutviklingen av dette til spørreskjemaer som i dag brukes i forskning – SOC-13 og SOC-29.

Forfatterne beskriver videre hvordan teorien om salutogenese kan fungere som en utdyping og videreutvikling av helsebegrepet og Ottawa-charteret til Verdens helseorganisasjon (WHO). De viser deretter til evidensgrunnlaget for at sterk opplevelse av sammenheng kan beskytte mot at stressorer gir uheldig, og at det kan påvirke livskvalitet, helseatferd og arbeidsliv.

Kritikken av teorien om salutogenese blir også drøftet. Forfatterne trekker frem at opplevelse av sammenheng er psykometrisk uklart, det kan sammenblandes med emosjonalitet, det finnes allerede begreper som forklarer helse, og det mangler evidens for stabiliteten av opplevelse av sammenheng over tid.

Forfatterne gir en fremstilling av hvordan den salutogene tankegangen kan fungere som en effektiv tilnærming til helsefremmende læring. Deretter beskrives sentrale begreper i salutogenese: motstandskraft, trivsel, tilhørighet og myndiggjøring. Avslutningsvis er det et postulat om at implementering av salutogenese vil ha en rekke positive virkninger på individ- og samfunnsnivå.

Boken kunne vært mer systematisk lagt opp, der begrepene og forkortelsene ble tydeliggjort for leserne tidligere. Noen av illustrasjonene og metaforene er tunge å forstå.

Helhetsinntrykket er imidlertid at boken er interessant og aktuell. Forfatterne har et unikt ståsted ved at de har fulgt salutogen tenkning og forskning helt fra begrepet ble innført. Boken er en god innføring i feltet og vil være aktuell for en rekke faggrupper og politikere som har interesse for helsefremmende arbeid både på individ- og samfunnsnivå. Jeg anbefaler den.

**Liv Tveit Walseth**

Spesialist i allmennmedisin, Alderspsykiatrisk avdeling  
 Sørlandet sykehus