



## Anmeldelser

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes [tidsskriftet@legeforeningen.no](mailto:tidsskriftet@legeforeningen.no)

### Kosthold og evolusjon

Staffan Lindeberg

#### Maten och folksjukdomarna – ett evolutionsmedisinskt perspektiv

280 s, tab, ill. Lund: Studentlitteratur, 2003.

Pris SEK 331

ISBN 91-44-04167-5



For en tid siden fikk jeg en forespørsel fra et norsk forlag om å skrive en bok om kosthold og evolusjon, siden det norske markedet og vår hjemlige kostholds- og livsstilsdebatt sårt trenger bidrag om dette viktige temaet.

I mellomtiden fikk jeg den svenske legen Staffan Lindebergs bok *Maten och folksjukdomarna – ett evolutionsmedisinskt perspektiv* i hendene. Lindeberg er dosent i allmenmedisin ved Institutionen för medicin i Lund, har arbeidet som allmennlege i mer enn 20 år og har studert folket på øya Kitava på Ny-Guinea til sin viktige doktoravhandling. Der viste han at dette folket, som hadde et tradisjonelt kosthold, bl.a. ikke var rammet av hjerte- og karsykdommer, diabetes eller overvekt.

Det er en fagbok om kostens betydning for den vestlige verdens folkesykdommer: hjerte- og karsykdommer, diabetes, kreft, osteoporose, aldersdemens, overvekt, insulinresistens, høyt blodtrykk, forstyrrelser i blodfettverdiene og autoimmune sykdommer. Dette er en forbillig gjenomgang av kunnskapsgrunnlaget innenfor et stort og sentralt område for moderne medisin. Boken gir et evolutionsmedisinskt perspektiv på folkesykdommene i vår del av verden. Utgangspunktet er at en dyrearts indre organer fungerer best på de matvarene som har vært tilgjengelige i løpet av evolusjonen. For mennesket vil det si kjøtt, fisk, skaldyr, grønnsaker, rotfrukter, nøtter og frukt. På den annen side bør vi være restriktive med det vi ikke er blitt godt tilpasset gjennom evolusjonsprosessen: korn- og melkeprodukter, matfett og raffinert sukker. I tillegg bør vi være forsiktige med ensidig inntak av frø og bønner på grunn av deres innhold av antibeitestoffer (forsvarskjemikalier).

Det er seks korte kapitler og et sjuende hovedkapittel om forebygging av folkesyk-

dommer. Lindeberg går systematisk og kritisk gjennom kunnskapsgrunnlaget for hver av sykdommene. Han vektlegger spesielt kontrollerte studier av effekten av klinisk viktige utfall som død og nyoppdaget sykdom. Etter hvert av de seks korte kapitlene og for hver sykdomsgruppe gis forslag til videre lesing. I tillegg er en omfattende litteraturliste på vitenskapelige arbeider lagt ut på forlagets nettside.

Boken er velskrevet, oversiktlig og gjennomtenkt og har gode tabeller og figurer. Den er blant det beste som er skrevet om moderne folkesykdommer og overgår trolig alt som er skrevet om temaet i den engelskspråklige verden (inkludert evolusjonslitteraturen). Den burde selvsagt bli oversatt til engelsk.

Selv om Lindeberg oppsummerer en rekke studier som viser at mettet fett og kolesterol enten *ikke* er skadelig eller ikke kan være noen hovedårsak til mange folkesykdommer, fester han likevel lit til dagens rådende oppfatning i hovedsporet i medisinen om at kolesterolverdiene og vårt inntak av mettet fett bør ned. Jeg mener det rådende synet på mettet fett og kolesterol bør revurderes (1–3) og at evolusjonsargumentene bør videreutvikles. Like fullt vil nettopp dette gjøre at Lindebergs presentasjon blir lettere godtatt i dagens medisinske paradigme. Dette er uansett mindre viktig i forhold til det alle med evolusjonsbakgrunn er enige i: Hvitt sukker, korn- og melkeproteiner og et for høyt inntak av omega-6-fettsyrer kan være blant de viktigste årsakene til folkesykdommene.

På tross av uenighetene med Lindeberg må jeg kanskje melde tilbake til forlaget at vi nå har fått den etterlengtede boken om kosthold og evolusjon på et skandinavisk språk. Var den blitt obligatorisk lesing for samtlige norske leger, ville resultatene etter noen år garantert vært drastisk redusert sykkelighet, dødelighet og utgifter til helsevesenet. Tør noen vedde imot?

#### Iver Myrsterud

Biologisk institutt  
Universitetet i Oslo

#### Litteratur

1. Allan CB, Lutz W. Life without bread: how a low-carbohydrate diet can save your life. Los Angeles, CA: Keats Publishing, 2000.
2. Ravnskov U. The cholesterol myths. Exposing the fallacy that saturated fat and cholesterol cause heart disease. Washington D.C.: New Trends Publishing, 2000.
3. Ravnskov U. Is atherosclerosis caused by high cholesterol? QJM 2002; 95: 397–403.

### Hvordan øke prestasjonsevnen?

Viola Adamsson

#### Overskudd

51 s, tab, ill. Bergen: Cerealia, 2000.

Gratis ([www.cerealia.no](http://www.cerealia.no))

Dette er en brosjyre som er oversatt fra den svenske Uppladningen, 6. reviderte opplag.



*Overskudd* retter seg mot idrettsutøvere på ulike nivåer, dvs. både mosjonister og personer som driver konkurransetrening. Hensikten er å gi mosjonister/idrettsutøvere informasjon om hva de bør spise og drikke for å orke mer.

Brosjyren består av åtte kapitler. Etter en kort innledning følger et avsnitt om energi. Deretter er det egne avsnitt om karbohydrat, protein, fett og vitaminer, mineraler og antioksidanter. Viktigheten av inntak av drikke før, under og etter trening diskuteres i kapitlet om væske. Brosjyren avsluttes med et kapittel om måltider der det gis praktiske eksempler og matoppskrifter.

Den er skrevet i et enkelt og lettfattelig språk. Personer uten særlig kunnskap om temaet vil kunne få nyttig informasjon og praktiske tips om hva som er viktig i forhold til mat og drikke før, under og etter trening/konkurranse. Det er mange illustrasjoner og bilder. I forbindelse med praktiske tips og hvordan tilrettelegge måltider er det dessverre ikke tatt hensyn til norsk mattradisjon. Det er for eksempel ingen forslag til næringsrike, velsmakende og lettvinne brødmåltider til lunsj.

Flere tabeller angir næringsstoffinnholdet i ulike matvarer. I enkelte er det referert til den svenske livsmedeltabellen (1996), i andre til den store (norske) matvaretabellen (2001).

Helhetsinntrykket trekkes ned på grunn av flere språklige feil. For eksempel går det svenske ordet «syre» (oksygen) igjen flere steder. Flere formuleringer er upresise, noe som også påvirker helhetsinntrykket. Det er lite bruk av referanser, og flere av dem som brukes, er relativt gamle.

Brosjyren vil kunne være både nyttig og praktisk for personer som driver med regelmessig trening/konkurranse. Den vil kunne være et praktisk supplement for helsepersonell som må gi råd om kosthold og

trening/konkurransse. Personer som veileder idrettsutøvere bør imidlertid ha et faglig nivå som er over det som presenteres her. Helsepersonell anbefales å ta utgangspunkt i Sosial- og helsedirektoratets *Mat og prestasjon – kostanbefalinger for idrettsutøvere* (rapport IS-1132) fra 2003 ved veiledning av idrettsutøvere.

**Kerstin Ulla Trygg**  
**Kirsti Bjerkan**

Avdeling for ernæringsvitenskap  
Institutt for medisinske basalfag  
Universitetet i Oslo

## Tur i Trondheim

Rolf Grankvist

### Omsorg i 1000 år

2. utg. 83 s, ill. Trondheim: Tapir, 2003.

Pris NOK 175

ISBN 82-519-185-0-2



Rolf Grankvist, sentral person i det medisinsk-historiske miljøet i Trondheim, har her laget en innføring i byens eldre omsorgshistorie. Den første utgaven ble gitt ut av kommunen i 1997, og nå foreligger den

på Tapir akademisk forlag.

Boken henvender seg til den historisk interesserte allmennhet. Den er velskrevet og lettlest. Først er det en generell innledning om helse- og sosialomsorg i det gamle Trondheim, deretter følger en beskrivelse av en «vandring» med 17 stoppesteder. Hver av disse postene på ruten er en bygning eller et sted med sosialhistorisk eller medisinsk-historisk tilknytning.

*Omsorg i 1000 år* er detaljert og rik på informasjon, med forfatterens kvalifiserte vurderinger hele veien. Den har en fyldig litteraturliste, men dessverre er det ikke systematiske henvisninger i teksten, hvilket gjør det litt vanskelig for den som vil lese mer om spesielle emner. Til sitt forsvar vil forfatter og forlag sannsynligvis anføre at et slikt noteapparat ikke passer i en populær fremstilling. Men likevel – den solide teksten hadde fortjent det. En annen ørliten innvending: Tittelen burde fortalt at det dreier seg om Trondheim.

Etter denne anmelders skjønn er boken lokalhistorie på sitt beste. Den er fin å ha i hyllen – og i hånden på søndagsturen rundt i det historiske Trondheim.

**Øivind Larsen**

Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin  
Universitetet i Oslo

## Aldring og hjernesykdommer på norsk

Knut Arne Engedal, Torgeir Bruun Wyller, red

### Aldring og hjernesykdommer

380 s, tab, ill. Oslo: Akribe, 2003. Pris NOK 379

ISBN 82-7950-081-2



Dette skulle være en lærebok for leger, studenter og annet helsepersonell og et festskrift til professor Knut Laake på 60-årsdagen i november 2003. Siden Laake helt uventet døde kort tid før 60-årsmerket, ble det ikke noe av

festskriftet. Vi har i stedet fått en lærebok tilegnet minnet om Knut Laake.

Med 33 bidragsyttere fra norsk geriatri og aktuelle nabofag er prosjektet frukten av en kjempedugnad fra en liten spesialitet med ansvar for et stort fag. I del 1, *Aldring og eldreomsorg*, omtales hjernens aldring og de mange tester forskere benytter i populasjonsstudier der Eldres intellektuelle evner kartlegges. Her er også egne kapitler om helsetjenester for gamle og om geriatritilbudet i Norge. Den nasjonale geriatriseringen i 1990-årene resulterte dessverre ikke i så mange nye geriaterer som man hadde håpet: I 2002 var det bare 77 geriaterer i yrkesaktiv alder i Norge. Årlig tilvekst er omkring 5–6 nye spesialister. Gamle pasienters rett til geriatrisk spesialisthelsetjeneste er derfor på langt nær oppfylt i Norge. Knut Laake vant dessverre ikke gehør for sitt klare standpunkt om at geriatri som selvstendig hovedspesialitet er en helt nødvendig forutsetning for å løfte faget ut av dødvann. Samtidig må det forskningsmessige fundamentet for faget styrkes ved at de geriatriske universitetsseksjonene gjøres til mer slagkraftige enheter for forskning og undervisning.

Del 2 utgjøres av fire kapitler om hjerne-slag. Del 3 handler om demens – her er dessuten egne kapitler om nevropatologi, bilde-diagnostikk, behandling av atferdsforstyrrelser og om vurdering i forhold til bilkjøring.

Under avsnittet om subkortikale hjernesykdommer omtales Parkinsons sykdom, parkinsonisme og Lewy-legeme-demens. Sistnevnte kjennetegnes av parkinsonisme og hallusinasjoner og både diagnostikk og behandling byr på spesielle utfordringer. Forfatterne er raus med kliniske råd, noen steder kanskje for detaljerte, slik at grensen mellom dokumentert kunnskap og egne kliniske erfaringer kan bli uklare. Videre følger egne bolker om delirium (akutt konfusjon eller forvirring), om epilepsi og til slutt om depresjon, angst, søvnforstyrrelser, psykoser og psykoterapi hos eldre.

Selv om mange har deltatt i denne skrive-dugnaden, har redaktørene sørget for at

boken fremstår som en helhet ved at alle stort sett har fulgt samme oppsett. Hvert kapittel innledes med en illustrerende kasuistikk som gir gjenkjenningseffekt og skjerper leselysten. Det er kryssreferanser til andre steder i boken, og bak er det et stikkordregister. Hvert kapittel har omkring 20 referanser til aktuell litteratur. Kapitlene kan godt leses uavhengig av hverandre.

Mye ny kunnskap er her gjort tilgjengelig på et lett lesbart norsk. *Aldring og hjernesykdommer* er en viktig ny lærebok som fortjener å bli tatt i bruk, både av medisin-studenter og av leger. Selv om omslagsteksten også anbefaler den for andre helsearbeidere, er dette primært en bok av og for leger. Som sådan kan den utvilsomt bidra til å fylle et viktig og stort kunnskapshull hos mange. Men fordi kunnskapsutviklingen om aldring og hjernens sykdommer nå er inne i en rivende rask utvikling, vil mye av detaljkunnskapen kunne ha kort halveringstid. Her er derfor ingen grunn til å nøle: Les og lær, ta boken i bruk mens den er fersk. Løp og kjøp!

**Jørund Strand**

Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin  
Universitetet i Oslo

## Brukbart om kosttilskudd

Jerk W. Langer

### Kost tilskud

202 s, tab, ill. København: Politikens Forlag,

2003. Pris DKK 229

ISBN 87-567-6861-3



Målgruppen er alle som bruker kosttilskudd og ønsker kunnskap om forsvarlige doser og dokumenterte effekter. Dette er også et nyttig oppslagsverk for helsepersonell (leger, kliniske ernæringsfysiologer, apotekere)

som anbefaler eller vurderer å anbefale kosttilskudd. Boken er lettlest og passer for både leg og lærd.

Totalt 88 innholdsstoffer i kosttilskudd på det danske markedet omtales i alfabetisk rekkefølge, fra fettsyrer, vitaminer og mineraler via kroppsegne substanser som Q10, carnitin og cholin til urter og planteekstrakter. I et innledningskapittel forklares forskjellen på naturlegemidler og kosttilskudd, det advares mot bivirkninger og vi får blant annet nyttige tommelfingerregler for hvordan skille klinten fra hveten når det gjelder markedsføring.

Forfatteren har nedlagt et betydelig arbeid for å gi en oppdatert status med hensyn til dokumentasjon av effekt av innholdsstoffene. Dette fremstilles på en