



Anmeldelser

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes 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 allmenntilleggsmedisin 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 gjennomgang 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 antibiostoffer (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)

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