

grei måte, der terningkast tre betyr at dokumentasjonen for effekt er relativt sikker (metaanalyser eller flere kliniske studier av god kvalitet), to betyr at kosttilskuddet kanskje kan virke (få og små studier eller motstridende resultater) og en angir stor usikkerhet. Litt uventet for noen er det kanskje at det synes å være dokumentasjon for effekt av enkelte urter enn for de fleste vitaminer og mineraler.

Selv om boken er den beste denne leseren har sett i den populærvitenskapelige sjangeren til nå, er det fortsatt et visst forbedringspotensial. I innledningen forklares det altfor dårlig hvorfor for eksempel ginseng både er kosttilskudd og naturlegemiddel. Kroppsegne substanser som carnitin og Q10 faller mellom alle stoler. Undertegnede savner også en oversikt over øvre grenser for inntak av de enkelte stoffene – for vitaminer og mineraler er slike kommet fra EU de siste årene og kunne lett ha inngått i en egen tabell. Respekt for dosene er en av de viktigste utfordringene vi står overfor i vanlig opplysningsarbeid om kosttilskudd. På tross av disse få innvendingene anbefales boken.

Helle Margrete Meltzer
Nasjonalt folkehelseinstitutt

God, men med begrenset nytteverdi

Robert B. Taylor

Fundamentals of family medicine. The family medicine clerkship textbook
3. utg. 608 s, ill. New York: Springer-Verlag New York, Inc, 2002. Pris EUR 53
ISBN 0-387-95479-1

Diagnostiske utredninger og behandling har som regel et felles grunnlag i den vestlige verden, samtidig er det daglige kliniske virke preget av lokale og nasjonale forhold og tradisjoner. Dette medfører at en relativt god, men kortfattet lærebok i allmennmedisin, som denne, som er myntet på amerikanske medisinstudentene, har en begrenset praktisk overføringsverdi til norske forhold.

Denne utgaven inneholder et kort, overfladisk introduksjonskapittel hvor forskjellen på allmennpraksis i USA og Norge kommer klart frem. I amerikansk allmennpraksis legges det i større grad vekt på familien som enhet, i vårt land vekt legges enkeltpersonen. Den amerikanske familielegen, i motsetning til sin norske allmennpraktikerkollega, deler førstelinjeansvaret med gynekologer, pediatere og indremedisinere og har ofte et utvidet ansvar for sine pasienter også ved sykehusinnleggelse. Dette gjenspeiles ved at vi følger en utvidet familie og familiemedlemmenes medisinske problemer gjennom alle de 25 kliniske kapitlene i boken. I slutten av hvert kapittel er det arbeidsoppgaver for

medisinstudentene, med rom for kritisk evaluering og refleksjon. Dette fungerer bra.

Det amerikanske preget fremkommer også i valg av emner og i detaljeringsgrad. Et av de lengre kapitlene omhandler utredning og behandling av HIV-positive, mens dagliglivets psykiatriske problemstillinger bare opptar om lag 5 % av bokens sider. Det er to helt nye kapitler. Det ene er tydelig preget av amerikanernes nærhet til de siste års verdenshendelser og tar detaljert for seg allmennpraktikerens rolle og respons ved biologisk og kjemisk terrorisme. Det andre er en kortfattet og relevant oversikt over allmennmedisinsk kunnskapshåndtering.

Boken kan være en nyttig innføring hvis du vil vite mer om hva som rører seg i amerikansk klinisk allmennpraksis, men den har neppe særlig bruksverdi som lærebok i Norge.

Per Hjortdahl
Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin
Universitetet i Oslo

Viktig og velskrevet om fysisk aktivitet og helse

Bente Klarlund Pedersen
Recept på motion – motion som forebyggelse
181 s, tab, ill. København: Nyt Nordisk Forlag, 2002. Pris NOK 149
ISBN 87-17-03734-4



Et halvår etter at det i Recept for et sunnere Norge (1) blir slått fast at fysisk aktivitet skal være et av de viktigste satsingsområdene i den nasjonale folkehelsepolitikken, kommer boken som forteller oss hvorfor og hvordan. Måtte

den bli lest av mange!

Alle «vet» at det er sunt å bevege seg. Men derfra til å gi konkrete og korrekte råd tilpasset den enkelte pasient kan det være et stykke å gå. Særlig for primærleger, fysioterapeuter og annet helsepersonell med ambisjoner om å følge opp den nyetablerte grønnrecept-ordningen, vil *Recept på motion* være et viktig hjelpemiddel på veien.

Den danske Sundhedsstyrelsen nedsatte i 2002 en arbeidsgruppe som skulle belyse den vitenskapelige bakgrunnen for fysisk aktivitet i forebygging og behandling gjennom bl.a. en detaljert og faktaspekket håndbok (2) primært rettet mot praktiserende leger. Forfatterens hensikt med den mer populærvitenskapelige oppfølgeren *Recept på motion* er å gjøre dette stoffet lettere tilgjengelig. Boken henvender seg ikke bare til leger, men alle andre som vil

vite mer om bakgrunnen for at fysisk aktivitet forebygger sykdom.

De innledende kapitler handler om konsekvenser av inaktivitet, om muskelfunksjon og kondisjon og grunnleggende treningslære. Stoffet er lettfattelig beskrevet. De neste kapitlene er imidlertid bokens perler. De gir en oversikt over hva fysisk aktivitet har å si for pasienter med ulike sykdommer – diabetes, hyperkolesterolemi, hypertoni, overvekt og fedme, gallesteinssykdom, kreft, osteoporose og m.m. Dette er spennende lesning. Forfatteren har klart å kombinere god oversikt med mer detaljert beskrivelse av banebrytende forskningsarbeider og konkrete råd om trening for den enkelte pasient i hver diagnosegruppe. Til slutt kommer kapitler om barn, eldre og tilrettelegging for økt fysisk aktivitet i hverdagen

Forfatteren, dr.med. Bente Klarlund Pedersen, er professor og overlege ved Epidemiklinikken og Centeret for muskelforskning. Dette er en av verdens fremste forskningsgrupper når det gjelder sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse og de bakenforliggende mekanismer for disse effektene. Det er derfor ingen overraskelse at innholdet er solid faglig fundert og godt oppdatert, men det er gledelig også å kunne slå fast at språkføringen er ledig og stoffet lettfattelig.

Denne boken bør ingen fastlege eller fysioterapeut med respekt for seg selv være foruten! Det hadde heller ikke gjort noe om den også ble lest av mange pasienter.

Roald Bahr
Norges idrettshøgskole

- Litteratur**
1. St.meld. nr. 16. (2002–2003). Recept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.
 2. Fysisk aktivitet: håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen, København, 2002.

Liten lekker bok om søvn

Jes Gerlach
Søvn
154 s, tab, ill. København: Psykiatrifondens Forlag, 2003. Pris DKK 150
ISBN 87-90420-36-5



Forfatteren ønsker å bidra til økt viten om søvnens betydning for energi og livskvalitet og for å unngå kroppslig og psykisk sykdom. Målgruppen er både den alminnelige leser og profesjonelle helsearbeidere. Utgivelsen er støttet av legemiddelfirmaet

Organon. Første halvdel gir en oversikt over søvnstadier, søvnmekanismer, drømmer,