

videreutdanning. «Epidemiologi og evidens» bør derfor finnes i odontologiske fagbibliotek, men mangelen på omtale og eksempler fra oral epidemiologi begrenser dens relevans og tilsier at odontologer trenger et tillegg i spesiell oral epidemiologi.

*Ola Haugejorden*

*København: Munksgaard Danmark; 2004. 255 sider, 83 tabeller, 53 figurer. ISBN 87-628-0502-9.*

*Dag Viljen Poleszynski og*

*Iver Mysterud:*

### **Sukker – en snikende fare**



**M**ed stor oppmerksomhet omkring sukker og helse og stadig medieomtale av begreper som glykemisk indeks og insulinresistens, er dette en bok som utgis på det rette

tidspunkt. Forordet sier ikke noe om målgruppe, men forfatterne formål har vært å «legge fram en samlet framstilling av argumentene mot et høyt sukkerinntak.» Dette må forstås slik at boken er et kampskrift mot sukker, snarenn en objektiv fremstilling av

temaet sukker og helse. Poleszynski og Mysterud er henholdsvis siviløkonom/ernæringsfysiolog og biolog med spesialiteten zoologisk økologi, førstnevnte trolig kjent blant tannleger som en innbitt fluormotstander.

Boken er en delikat trykksak med oversiktlig layout. Den er inndelt i 18 kapitler som omhandler alt fra sukkets historie, menneskers trang til søtt i et evolusjonsperspektiv, kroppens behov for søtt og sukkers skadelige virkning på helsen, til sukkerinnhold i matvarer, naturlige og kunstige sukkererstatninger og hva som kan og bør gjøres for å få ned sukkerforbruket. Referanser er markert fortløpende for hvert kapittel, men hvis man ønsker å sjekke disse referansene, må man finne dem igjen i en alfabetisk referanseliste. Boken inneholder seks vedlegg om følgende: 1. Sukkerets mange skadevirkninger, 2. Oversikt over naturlige og kunstige sukkererstatninger, 3. Pionerer i forskningen på sukkerets skadevirkninger, 4. Glykemisk indeks, 5. Frokostblandingers næringsinnhold og 6. Næringsinnhold i mørke sjokolader.

Hvis man skal ta forfatterne budskap på alvor, er det nesten ikke grenser for hva sukkerinntak kan medføre av helseskader. Sukker forstyrrer kroppens hormonbalanse, tapper oss for vitaminer og mineraler, svekker immunforsvaret, fører til fedme, diabetes type 2

og hjerte-karsykdommer og bidrar til atferdsproblemer og psykiske lidelser – og selvsagt karies. Det er vanskelig for denne anmelder å vurdere hvor god dokumentasjonen for alle disse lidelsene er. Men det gir en viss grunn for skepsis når det fremsettes påstand om at vannfluoridering ble innført for at aluminiumsindustrien skulle bli kvitt sine avfallsprodukter – og referansen er en av forfatterne artikkel om temaet. En annen innvending er at boken er svært ordrik, og den ville pedagogisk sett vunnet på en viss innstramming.

Til tross for denne smule mistanke om at ikke alle påstander er like godt dokumentert, vil jeg ikke nøle med å anbefale boken for Tidendes lesere. For tannleger vil det være nyttig å vite noe om hvorfor folk har en hang til søtt, om sukkeravhengighet og at sukker ikke bare er skadelig for tennene, men i stor grad også for resten av kroppen. Det er neppe aktuelt å lese denne boken fra perm til perm, men med et godt stikkordregister kan den være en nyttig oppslagsbok.

*Reidun Stenvik*

*Oslo: Gyldendal Norsk Forlag; 2004. 399 sider inkl. vedlegg, noter, referanseliste og stikkordregister. ISBN 82-05-33259-2.*