
Er tarmfloraen svaret?

ANMELDELSER

VIBEKE TELLE-HANSEN

Ernæringsfysiolog og førsteamanuensis i samfunnsernæring, Fakultet for helsefag
OsloMet – storbyuniversitetet



Fedon Lindberg

Naturlig slank med tarm i balanse

Veien til en sunnere livsstil. 294 s, tab, ill. Oslo: Kagge Forlag, 2017. Pris NOK 399

ISBN 978-82-489-1968-1

Fedon Lindberg kan kunsten å appellere til lesere uten spesiell forhåndskunnskap. Gjennom bruk av en passe mengde fremmedord satt inn i en forståelig, og ikke minst gjenkjennelig kontekst, tar han tak i ny forskning på tarmbakterier og benytter denne i sin rådgivning – til tross for manglende konsensus på fagområdet. Det finnes verken retningslinjer eller offisielle kostholdsråd med henblikk på tarmflora. Hovedtrekkene i anbefalingene er mer plantekost og mindre animalske produkter. Disse rådene er i tråd med de

offisielle kostholdsrådene og er derfor basert på veldokumentert kunnskap, uavhengig av nyere forskning på tarmflora. Noe av det beste med denne boken er anbefalingen om å planlegge kostholdet. Her er boken nyttig gjennom flere konkrete menyforslag.

Boken gir en enkel gjennomgang av grunnleggende fysiologi, i tillegg til mulige helseeffekter via tarmbakteriene. Men på flere områder trekkes det konklusjoner som ikke er i samsvar med kunnskapsgrunnlaget. Lindberg formidler at faktor X i vektgåten er tarmbakteriene og at det i liten grad er din egen skyld at du er overvektig. Lindberg kommer med flere kontroversielle påstander til tross for at det ikke finnes dokumentasjon på disse. Et eksempel er påstanden om at plantebasert margarin er usunt, mens smør er sunt. Helsemyndighetene anbefaler myke og flytende plantemargariner fremfor harde margariner og smør. Videre påstår han kategorisk at industriprodusert mat er usunt, mens hjemmelaget og «Fedon-produsert» mat er sunt. Om du spiser i tråd med Fedon sine anbefalinger, vil du «føle deg fylt av energi og stråle av sunnhet», i tillegg til at du vil få «økt velvære, mer overskudd, bedre humør, konsentrasjon og hukommelse». Også dette er unyansert og uten faglig dokumentasjon.

Denne boken utgir seg for å ha løsningen på varig vektreduksjon. Den er skrevet av en kjent lege, og det er dermed nærliggende å anta at leserne vil oppfatte den som en behandlingsmetode som vil gi effekt. Det er godt kjent at enhver diett vil gi resultater fordi individet blir bevisst på egen livsstil og er motivert for å gjøre endringer. Det er ikke dermed sagt at det er tarmfloraen som står for disse effektene.

Boken inneholder flere faktafeil på veien til forenklet fagformidling, det er mange ubegrunnede påstander og ingen referanser. Spørsmålet er om disse svakhetene har så stor betydning, eventuelt utover forfatterens egen fagintegritet, så lenge leseren blir motivert til å spise sunnere?

Publisert: 17. april 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.1111

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. februar 2026.