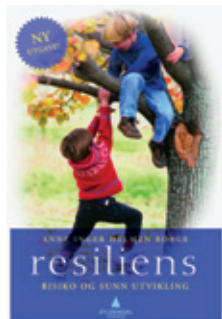


Nyttig om løvetannbarn

Anne Inger Helmen Borge

Resiliens

Risiko og sunn utvikling. 197 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2010. Pris NOK 345 ISBN 978-82-05-39066-9



Forfatteren er professor i utviklingspsykologi ved Universitetet i Oslo. Begrepet resiliens omhandler fenomener som bidrar til at barn utvikler psykisk motstandskraft og klarer seg, til tross for vanskelige oppvekstbetin-

gelser. Resiliens kan være i samfunnsmessige strukturer, mellom mennesker, som mellom omsorgsgiver og barn, eller i barnet selv.

Boken er beregnet som lærebok for studenter innen psykologi, barnevernspedagogikk og sosionomutdanningen, men målgruppen er også helsearbeidere som møter barn, unge og familier i risikozonen. Hensikten er primærforebyggende; å peke på hvordan risikobarn kan hjelpes tidligere og på bedre måter, slik at de får et tilfredsstillende livsløp.

Det er åtte kapitler. I første kapittel definerer forfatteren begrepet, og beslektede begreper omtales som løvetannbarn, mestringperspektiv, salutogenese (det motsatte av patogenese, dvs. det som skaper helse) samt opplevelse av sammenheng (sense of coherence), som kan være avgjørende for om individet bryter sammen eller ikke. Første kapittel avsluttes med de første studiene på barn født i 1955 på Kauai på Hawaii og deres livsløp. En tredel av kohorten som var utsatt for risiko, klarte seg likevel. De neste kapitlene handler om alt fra elendighetsperspektiv til resiliens, resiliens i forhold til individuell, familiebasert og samfunnsmessig risiko, resiliens i forhold til antisosial atferd, etnisitet og politisk vold, livsløp og resiliens i voksen alder, og resiliens og genetik.

Teksten brytes opp av faktabokser og oversikter. Boken har en fyldig litteraturliste og stikkordregister. Den er oppdatert på forskning som er publisert siden førsteutgaven utkom i 2003, og de to siste kapitlene er nyskrevne.

I psykiatrien har søkelyset tidligere vært på traumer og risikofaktorer for utvikling av psykisk lidelse. Resilienstenkningen balanser, men erstatter ikke patogenestenkningen. Samtaleformer som vektlegger resiliensperspektivet, er narrativ og løsningsfokusert terapi. Her omskriver man livsfortellingen eller legger vekt på hvordan man har klart seg, på tross av traumatiske opplevelser. Det kan være mer effektivt enn å fokusere på traumat i seg selv, og bety

forskjellen mellom å se seg selv som et offer, eller som en som har klart seg. Men utviklingen av den terapeutiske alliansen er forutsetningen for terapeutisk effekt. Alliansen skapes ved at terapeuten er der pasienten er, og først lytter til pasientens smerte. Når alliansen er etablert, er det rom for å bringe inn andre perspektiver. Dette eksemplet fra psykoterapien illustrerer at kunnskapen på resiliensfaktorer kommer som et tillegg til den kunnskapen vi allerede har om risikofaktorer, og at begge trengs for å skape en helhetlig forståelse av et menneskes situasjon.

Forfatteren kontrasterer risiko og resiliens, men holder frem begge perspektivene. Jeg anbefaler boken til klinikere innen faget som ønsker å oppdatere seg på ny kunnskap om prosesser som former et menneske på godt og vondt.

Øystein Sørbye

Senter for psykisk helse barn og ungdom
Oslo universitetssykehus

Litt for dansk om ernæring

Arne Astrup, Jørn Dyerberg,

Steen Stender et al, red.

Menneskets ernæring

3. utg. 624 s, tab, ill. København: Munksgaard Danmark, 2010. Pris DKK 558 ISBN 978-87-628-0884-3



Det er tredje utgave av den danske læreboken *Menneskets ernæring* som nå foreligger, med tidligere versjoner fra 1997 og 2005.

Bidragstyperne har både revidert og utvidet med flere nye kapitler, og

det er blitt en stor og innholdsrik lærebok.

Boken er inndelt i sju seksjoner: innledning, ernæringsfysiologi, næringsstoffer, fra næringsstoffer til fødevarer og kost, særlige fødevarer, ernæring hos utsatte grupper og til slutt historie og perspektiver. Delen om ernæring hos utsatte grupper, bl.a. gravide, barn og eldre, utgjør om lag en tredel. Denne delen inneholder også flere kapitler om kost i forbindelse med de viktigste risikofaktorene for sykdom, som blodtrykk, overvekt og åreforkalkning, i tillegg til ved manifest sykdom som diabetes, kreft og osteoporose. Det er også et kapittel om endringer i næringsinnhold gjennom bearbeiding, tilberedning og lagring av matvarer, noe som mangler i de tilsvarende norske lærebøkene.

Ernæring er et svært aktuelt og omdiskutert tema. Kapitlet om prinsipper for kunnskapsbaserte næringsstoffanbefalinger er en viktig gjennomgang av metoder for kost-

holdsforskning, og samtidig stiller man spørsmål rundt gjennomføringen av kostholdsundersøkelser og resultatene av dem.

Dansk er stort sett greit å lese for nordmenn, og den grunnleggende informasjonen er universell. Kapitlet om ernæringspolitiske tiltak i EU gir viktig informasjon, selv om Norge ikke er med i EU, men en del av politikken blir for spesifikk dansk. Forfatterne introduserer også Det nye nordiske kjøkken, en viktig vektlegging av det spesielle ved matvarene i de nordiske landene. Kapitlet om ernæringsforskningens historie i Danmark er for spesielt interesserte, med en gjennomgang av ti viktige personer innen dansk ernæringshistorie.

Menneskets ernæring har et rent og enkelt utseende. Det er noen fargeillustrasjoner, men det kunne godt vært flere for å skape en mer spennende design. Lærebøkene i ernæring har mye å lære av kokeboktradisjonen i forhold til å gjøre det fristende å lese.

Målgruppen er studenter som beskjef-tiger seg med ernæringsspørsmål. Norske studenter vil nok savne det norske perspektivet og mer spesifikk informasjon om norske forhold og norsk ernæringspolitikk. For viderekomne gir boken et videre perspektiv utover det norske, men for studenter vil mer særnorsk informasjon og norske retningslinjer være et nødvendig supplement.

Dette er en oversiktlig lærebok. Forfatterne går utover det grunnleggende og byr på viktige problemstillinger innen et spennende og meget aktuelt ernæringsfag, men boken vil nok være «litt for dansk» for norske lesere.

Astrid Marie Nylenna

Avdeling for grupperettet folkehelsearbeid
Helsedirektoratet

Hvorfor fem om dagen?

Aksel Bernhoft, red

Bioactive compounds in plants

Benefits and risks for man and animals.
255 s, tab, ill. Oslo: Novus forlag, 2010
ISBN 978-82-7099-583-7



Denne boken er en artikkelsamling basert på en foredragsserie, gitt på et symposium i Det Norske Videnskaps-Akademi i november 2008.

Målgruppen er ernæringsfysiologer, toksikologer, farmasøyer, leger,

veterinærer, medisin- og matprodusenter og andre som er interessert i temaet. Boken består av et innledende sammendrag om

bioaktive forbindelser (fytokjemikalier) i planter og deretter 15 frittstående artikler, hvor man diskuterer positive og negative effekter av eksponering for disse forbindelsene. Forfatterne presenterer et bredt spekter av spennende og nyttig informasjon om bl.a. plantemedisinens historie, forgiftninger hos dyr og mennesker og hvordan fyto-kjemikalier reduserer risikoen for kreft og hjerte- og karsykdommer. Artiklene er stort sett velskrevne, og forfatterne beskriver de forskjellige stoffgruppene og i hvilke plantearter de forekommer. Effekter, metabolisme og mulige virkningsmekanismer diskuteres med henvisning til vitenskapelig litteratur. Fordi boken er en samling av artikler fungerer den ikke som oppslagsverk.

I innledningen definerer de bioaktive planteforbindelser som stoffer produsert av planter (metabolitter) med farmakologiske eller toksikologiske egenskaper. Et felles-trekk ved de fleste plantene er at de inneholder flere bioaktive forbindelser. Disse forbindelsene, som har viktige funksjoner i plantecellene, kan også påvirke biologiske funksjoner hos dyr og mennesker. Det er estimert at det finnes omkring 100 000 forskjellige fyto-kjemikalier, og at ett enkelt måltid, basert på flere grønnsaker og frukter, kan inneholde opptil 25 000 forskjellige fyto-kjemikalier. I innledningen får man en oversikt over de forskjellige, kjemiske gruppene av bioaktive stoffer i planter. Beskrivelsen er kort og konsis, men kunne med fordel vært supplert med figurer av strukturformlene. I tillegg burde forfatteren dokumentere de forskjellige effektene som beskrives, med referanser.

I de påfølgende kapitlene diskuteres forskjellige grupper av fyto-kjemikalier, og hvordan noen har farmakologiske egenskaper og kan inngå i legemidler, andre har toksiske egenskaper og kan føre til akutte og kroniske forgiftninger hos dyr og mennesker, og atter andre har helsefremmende egenskaper som ved regelmessig inntak kan forbygge kreft og hjerte- og karsykdommer. Man får innblikk i plantemedisinens historie og informasjon om hvilke viktige medikamenter som inneholder fyto-kjemikalier som virkestoff. Kapitlene om planteforgiftninger hos dyr og mennesker gir informasjon om de viktigste giftplantene i Norge, hvor de vokser, og hvilke symptomer de gir. Bioaktive stoffer i planter som forebygger oksidativt stress, er omfattende diskutert i flere kapitler. Forfatterne informerer om at forskjellige planter inneholder flere typer antioksidanter og at kombinasjonen av disse er nødvendig for å oppnå maksimal helsegevinst (fem om dagen). Det vil si at høy konsentrasjon av en antioksidant (supplement) ikke gir samme helseforebyggende effekt som et stort spektrum av antioksidanter fra planter. Planteøstrogener virker også som antioksidanter, samtidig som de bindes til østrogenreseptorer og hemmer eller stimulerer

østrogene funksjoner. Inntak av planteøstrogener er blitt assosiert med redusert risiko for colon- og brystkreft samt hjerte- og karsykdommer hos mennesker. Hos husdyr derimot, er det påvist at høyt inntak forstyrrer østrogene funksjoner, som igjen påvirker reproduksjonen. Et annet aktuelt tema som forfatterne diskuterer, er matplanter som inneholder cyanid (blåsyre). Inntak av slike planter kan gi akutte og kroniske forgiftninger hos husdyr og mennesker. Cyanidinnhold i planter som cassava, bitre mandler og aprikoskjerner, er avhengig av produksjonsmetode, lagring og tilberedning, noe som er viktig å vite for de som har mattrygghet som profesjon.

Potensielle negative effekter av kaffe, te og kakao blir også diskutert. Disse drikkene inneholder metylxantiner som har farmakologisk virkning på sentralnervesystemet, hjerte- og karsystemet, nyrer og sekresjon av saltsyre og pepsin i magesekk. Høyt inntak kan gi økt blodtrykk, sirkulasjonssvikt, kvalme og hodepine, og misbruk over lang tid kan føre til magesår. Inntak av teobromin som finnes i kaffe, te og kakao, kan være fatalt for sensitive arter som hund og hest. Et annet interessant funn er at kaffe gir testikkelatrofi og redusert spermiekvalitet hos rotter, noe som settes i sammenheng med redusert spermiekvalitet observert hos menn i Europa og USA.

Dette er en spennende og nyttig bok som med fordel kan leses av de som er opptatt av helse og ernæring. Vi kan få svar på hvorfor vi bør spise fem om dagen, og hvilke planter som gir mest positive effekter. Forfatterne beskriver også mulige mekanismer for positive og negative effekter. Data som blir presentert, er godt forankret med referanser.

Jan Ludvig Lyche

Institutt for mattrygghet og infeksjonsbiologi
Norges veterinærhøgskole

God, dansk bok i biokjemi

Vibeke Diness Borup

Biokemi

872 s, tab, ill. København: FADL's Forlag, 2010.

Pris DKK 999

ISBN 978-87-7749-558-8



Denne gode og omfattende læreboken i biokjemi for medisinstudenten er skrevet av Vibeke Diness Borup. Forlaget opplyser at hun er cand.scient. og ph.d. fra Aarhus Universitet i 2004,

hvor hun også har arbeidet som undervis-

ningsassistent ved Medicinsk Biokemi. Hun er eneforfatter, men 30 akademikere (fleste leger i akademiske stillinger) og 14 medisinstudenter har lest boken og kommet med kommentarer før endelig utforming. Språket er dansk.

Det er fem hovedkapitler. Det første er en introduksjon til biokjemi og er på 104 sider (generelt om organisk kjemi, karbohydrater, lipider, proteiner, energi, enzymer, membranstruktur og membrantransport samt et avsnitt om biokjemiske metoder). Deretter følger et kapittel om metabolisme på 330 sider (fordøyelse og absorpsjon fra tarm, omsetning av karbohydrater, lipider, proteiner, vitaminer og mineraler). Det tredje hovedkapitlet, på 120 sider, omfatter molekylærbiologi. Dette kapitlet følges av et kapittel om signal-systemer (cellekommunikasjon, regulering av cellesyklus, apoptose, kreft, endokrinologi og eikosanoider). Det er på 112 sider. Til slutt er det et hovedkapittel på 162 sider om celle- og vevsbiologi (omfatter bl.a. membranlipider, hemostase, immunsystemet og hemoglobinomsetningen).

Illustrasjonene, de fleste i farger, er tallrike og veldig gode. Det er også separate rammer med forskjellige farger for å utdype eller forklare enkelte emner.

Faglig sett er dette en meget god bok i biokjemi. Språket er klart og godt og preget av at det er én forfatter som har hatt hånd om det hele. Den er klart dekkende for den nevnte målgruppen.

En så god bok tåler at en pirkete anmelder kommer med noen kommentarer.

Apoptose er for så vidt godt forklart, men hadde tjent på en bedre systematikk, både faglig og typografisk. Enkelte figurer kunne fortjent en revisjon, for eksempel figur 13.1, side 216. Blodglukose vil aldri være lik null, verken i absolutte eller relative verdier. Figur 39.2, side 661, kan forenkles, idet strukturformlene i figuren også er angitt på motstående side. Stikkordregisteret kunne vært viet noe mer oppmerksomhet. Her mangler kalsium, enda det er omtalt under vitamin D. Insulin er nevnt med 18 henvisninger, uten å angi den eller de viktigste. Energi er i stikkordsform vist til steder som ikke omfatter de sentrale stedene. Oksygen er ikke med i registeret, selv ikke med det danske ordet ilt. Kommentarene retter seg altså mer mot redaksjonelle forhold enn mot det faglige innholdet.

På norsk finnes *Biokjemi: en grunnbok* (1), men den er mindre i omfang og egner seg bedre til repetisjon. En mye brukt engelsk bok er *Biochemistry* (2) som har et tilsvarende omfang som Borups bok. Forfatteren har lagt ned et imponerende arbeid som har gitt en meget god og leseverdig bok i biokjemi.

Per Kr. Lund
Oslo