

---

# Nyttig om tarmfloraens betydning

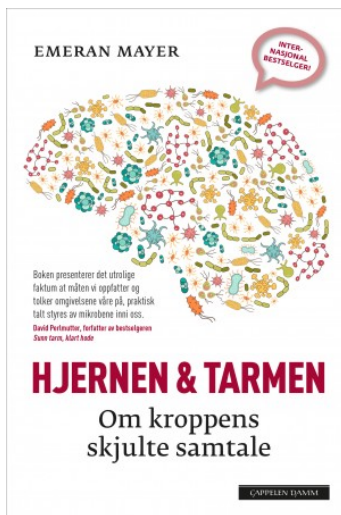
---

## ANMELDELSER

KJETIL KJELDSTAD GARBORG

Lege i spesialisering, Kreft-, kirurgi- og transplantasjonsklinikken  
Oslo universitetssykehus

---



---

Emeran Mayer

Hjernen og tarmen

Om kroppens skjulte samtale. 343 s. Oslo: Cappelen Damm, 2016. Pris NOK 379

ISBN 978-82-02-53146-1

---

Tarmen og tarmfloraens betydning for helse og velvære er i vinden som aldri før. Lidelser som irriterbar tarm-syndrom og opplevd intoleranse for diverse matvarer er etter hvert blitt folkehelseproblemer som krever betydelige ressurser. I mangel av evidensbasert kunnskap om årsaker og løsninger er det gode tider for mindre seriøse aktører. Selv om man lenge har erkjent en samvariasjon mellom tarmplager og psykiske lidelser som angst og depresjon,

har man ikke kunnet avgjøre hva som er høna, og hva som er egget. Gjennom nyere forskning har imidlertid tarmfloraen trådt frem som en slags ”missing link” som muligens kan bedre vår forståelse av mange kroniske lidelser.

I *Hjernen og tarmen* gir Emeran Mayer en grundig innføring i samspillet mellom maten vi spiser, tarmens fysiologi, tarmfloraens sammensetning og metabolisme og hjernens funksjon og helse. Mayer er gastroenterolog og professor i medisin ved University of California i Los Angeles. Hans forskningsproduksjon er omfattende og omhandler samspillet mellom nerve- og fordøyelsessystemet.

Formen på denne utgivelsen er populærvitenskapelig, men forfatteren går samtidig grundig inn i tematikken med medisinsk terminologi. Den norske oversettelsen er lettlest for en fagperson, og fagspesifikke begreper blir stort sett forklart på en allmennforståelig måte.

De ti kapitlene er fordelt på tre hovedtemaer, og det er tallrike underkapitler og noen få tegnede illustrasjoner. Denne inndelingen, med interessevekkende overskrifter, bidrar til fin flyt i fremstillingen av et ellers omfattende og teoretisk stoff. I del én beskriver forfatteren kommunikasjonsmekanismene som finnes mellom tarmen og hjernen, hvordan tarmens eget nervesystem, nervebanene mellom tarm og hjerne og tarmfloraens metabolitter interagerer med hverandre for å opprettholde et velfungerende samarbeid. Del to omhandler hvordan stress og andre følelser kan påvirke og påvirkes av tarmfloraen, mens forfatteren i del tre beskriver matens rolle i tarm- og hjernehelsen. Mot slutten kommer han med flere konkrete anbefalinger om hvordan man bør spise for å oppnå best mulig helseeffekt.

Det meste av forskningen som omtales, og som har styrket kunnskapen og sammenhengen mellom tarmflora, tarm- og hjernehelse, er studier utført på mus og rotter. Overførbarheten til human medisin er derfor usikker, noe forfatteren også understreker.

Kapittel én avsluttes med følgende setning: "Hvis du ser deg selv og verden rundt deg på en helt ny måte når du har lest denne boken, har jeg oppnådd det jeg ønsket." Målet er kanskje vel ambisiøst, men for denne leseren var boken en god begynnelse.

---

Publisert: 4. september 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0373  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. juni 2026.