
Vaksine mot influensere

ANMELDELSER

ERIK WIST

Professor emeritus, Universitetet i Oslo



Rune Blomhoff

Mat mot kreft

208 s, tab, ill. Oslo: Kagge Forlag, 2019. Pris NOK 399

ISBN 978-82-489-2321-3

Det er en formidabel oppgave Rune Blomhoff har tatt på seg i denne boken. Han vil gi oss de beste rådene om hva slags kosthold som kan forebygge kreft og er riktig for den som har kreft og gjennomgår behandling eller som skal bygge seg opp etter en kreftsykdom. På omslaget forteller generalsekretær i Kreftforeningen at dette er gode råd med et solidt og troverdig faglig grunnlag. Han beveger seg inn i et minelagt landskap. Det er en jungel der ute med alskens forslag på dietter som skal være godt for det ene eller andre – ikke minst i bekjempelsen av kreftsykdommer. Megafonene er erobret av bloggere og influensere uten nevneverdig bakgrunn eller forståelse av faget. Blomhoff lover oss at denne boken skal være redelig. Han understreker at den ikke gir uttrykk for hans personlige synspunkter eller preferanser, men at

opplysningene bygger på kunnskap og forskning. Han forundrer seg over at fornuftige og oppegående mennesker i samfunnet er skeptiske til vitenskapelig tankegang. Dette er spesielt uttalt i ernæringsvitenskapen. Forfatteren bygger boken opp rundt World Cancer Research Funds oppsummerende rapporter. I Appendiks 2 er en oppsummering av rapporten fra 2018 lagt ved. De norske kostrådene følger også med.

Det er min oppfatning at Blomhoff er tro mot de punkter han presenterer innledningsvis. Det er blitt en redelig bok med mye kunnskap. En del repetisjoner må det nødvendigvis bli i en slik bok, men det er en styrke. Man trenger ikke lese den fra ende til annen, man kan dukke ned i enkeltkapitler og teste sin tro og fordømmer mot det som faktisk finnes av kunnskap.

Enkeltkapitlenes overskrifter forteller hva vi skal få vite mer om: frukt og grønnsaker, korn, belgfrukter, rødt og bearbeidet kjøtt osv. Vegetarkost, middelhavskosthold og motedietter er på plass.

Blomhoff fører en lett penn. Kanskje er deler av hans innføring i vitenskapelige metoder over hodet på noen lesere, men den hører så absolutt hjemme der.

Selv om man flere steder leser forfatterens frustrasjon og indignasjon over at folk uten kunnskap tar seg til rette og albuer seg fram til alle oss som søker råd, er ikke boken et korstog mot disse grupperinger. Forhåpentligvis vil den fungere som en nedramming av pæler av kunnskap i et moderne bolverk mot kunnskapsløshet i ernæringsdebatten – en vaksine mot influensere.

Publisert: 27. mai 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0256
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.