

---

# Traust om ernæring

---

## ANMELDELSER

HEGE IHLE-HANSEN

Overlege i geriatri, Nevrologisk avdeling, Oslo universitetssykehus,  
Ullevål sykehus

---

Kjersti Sortland, Kari Almendingen

Ernæring

Mer enn mat og drikke. 6. utg. 322 s., tab., ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2022.  
Pris NOK 499

ISBN 978-82-450-3607-7

---



I forlagets omtale av boken heter det: «Ernæring er et grunnleggende behov som sykepleier har ansvar for. I tillegg til grunnleggende ernæringskunnskaper tar boken for seg kosthold ved ulike sykdommer og sykdomstilstander, og kosthold til ulike aldersgrupper.» Målgruppen er sykepleiestudenter og annet helsepersonell, og boken skal bidra til kunnskap som sikrer at brukere av helsetjenester får dekket sine ernæringsbehov, i tråd med forskning og

gjeldende retningslinjer. I sjette utgave er professor og klinisk ernæringsfysiolog Kari Almendingen med som forfatter, og alle kapitler skal være oppdatert.

Boken har tre hoveddeler: grunnleggende ernæringskunnskaper, ernæringskunnskap relatert til ulike aldersgrupper, og ernæringskunnskap relatert til ulike sykdomstilstander. Det er mye som gjentas, og kapitlene kan leses enkeltvis. Det er få (og ikke spesielt gode) illustrasjoner, men mange tabeller og klinisk relevante spørsmål etter hvert kapittel.

Forfatterne er dyktige fagpersoner som presenterer bredden i ernæringsfaget med nøyaktighet. Avsnittene av Arsky om ernæring, kultur og religion ga ny og nyttig innsikt. Selv lærte jeg mye om kost ved cøliaki og laktoseintoleranse, endring i behovet for næring gjennom livsløpet og praktiske råd om matvarevalg ved ulike sykdommer.

Interessen for ernæring, vekt, aldring og helse er stor også utenfor helsetjenesten. Jeg savner derfor en diskusjon om bruk av kosttilskudd, forventet effekt og sideeffekter av ulike dietter og hvordan overbevisninger og alternative kostsammensetninger kan påvirke helsen på sikt. Temaer som overvekt, sammenhengen mellom kosthold og karsykdom og viktigheten av styrketrening kombinert med proteintilførsel for å forebygge skrøpelighet kunne vært utdypet.

I en klinisk hverdag opplever vi krevende beslutningsprosesser som inkluderer ernæring. Behandlingsbegrensninger der noen ikke evner eller ønsker å ta til seg næring eller har vært dårlig ernært før innleggelse, er spesielt krevende. Jeg savner diskusjon rundt slike etiske dilemmaer.

Siden det er et tverrfaglig samarbeid rundt ernæring av pasienter, kunne en lege ha blitt invitert som medforfatter. Dette kunne kanskje gjort deler av boken mer pedagogisk og tilgjengelig.

Boken bidrar til generell kompetanse om ernæring og synliggjøring av sykepleiernes ansvar. Med litt ekstra krydder kunne begeistring for sammenhengen mellom kosthold, sykelighet og helse ha økt. Feilernæring er tross alt en av våre største helseutfordringer.

---

Publisert: 8. mai 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0179  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. juni 2026.