

---

## Med helhetlig helse på agendaen

---

AKTUELT I FORENINGEN

HEIDI ØSTVEDT STRYDOM

heidi.ostvedt.strydom@legeforeningen.no

Kommunikasjonsavdelingen

---

**Hun driver Norges største helsepodkast med 50 000 lyttere i uken, og tar opp temaer som angår oss alle. Annette Dragland er en lege med mye på hjertet.**



**HELSEPODKAST SOM ENGASJERER:** – Det har skjedd enormt mye innen helse de siste årene, og jeg er glad for at denne kunnskapen nå kan gjøres lett tilgjengelig for alle, sier Annette Dragland. Foto: Privat

Aktuelt i foreningen møter Annette Dragland for en prat om podkasten hennes «Leger om livet», og hvordan det hele startet.

– Jeg er oppvokst i Vesterålen og har nok alltid vært nysgjerrig og utforskende. Jeg var fra ung alder innstilt på at det var lege jeg skulle bli. Dette kom nok av at min mor var alvorlig syk med leddgikt gjennom hele min barndom, forteller hun.

Dragland ble uteksaminert fra medisinstudiet i Krakow i 2013. Etter turnustjenesten jobbet hun først som fastlege i to år, før hun bestemte seg for å spesialisere seg innen hud- og veneriske sykdommer.

– I min familie er det mange som har hudlidelser, og det var også noe jeg ofte så blant pasientene på legekontoret. Derfor var jeg ekstra interessert i emnet. Jeg var heldig og fikk jobb ved Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN) i Tromsø, og startet spesialiseringen min. Jeg fullførte halvparten av utdannelsen før jeg fikk jobb ved Rikshospitalet i Oslo.

Men før Annette Dragland rakk å begynne, bestemte hun seg for å ta ett års permisjon. Den unge legen hadde nemlig et sterkt ønske om å starte en podkast med fokus på helhetlig helse.

---

## Syk som 17-åring

Helhetlig helse skulle bety mer for Dragland enn hun var klar over da hun som 17-åring ble syk under et års opphold i USA.

– I løpet av dette året gikk jeg fra å spise et råvarebasert kosthold, til å spise utelukkende ultraprosessert mat. Jeg spiste nesten ikke frukt eller grønt på et helt år, forteller hun.

Hjemme i Norge ble Dragland syk med mage- og tarmproblemer og fikk diagnosen IBS (irritabel tarmsyndrom). Siden medisinstudiene sto for dør, ble hun fokusert på å finne en kur for mageplagene. Hun ble diagnostisert med *helicobacter pylori* og behandlet med to antibiotikakurer over en to ukers periode.

Etter dette var det som om helsen bare sviktet, forteller hun.

– Jeg fikk ofte urinveisinfeksjoner, lungebetennelser og migrene. I tillegg utviklet jeg over noen år flere autoimmune lidelser, slet med leddsmerter og ble etter hvert deprimert og fikk angst. Da var jeg 25 år, hadde siste året igjen på legestudiet og var så langt nede mentalt som man kan være.

En prat med sin far skulle endre alt for Dragland.

– Å se mine nærmeste dypt bekymret vekket noe i meg. Den kvelden satt jeg meg ned og bestilte bøker fra leger og forskere rundt om i verden som hadde forsket på alt fra tarmflora til mitokondrie, psykologi, trening, søvn og epigenetikk. Jeg leste alt jeg kom over og ble fullstendig oppslukt av helhetlig helse og de mange faktorene som påvirker kroppen og sinnet vårt.

Dragland supplerte den nye kunnskapen med det gode fundamentet hun hadde lært på medisinstudiet og forsto at alle symptomene hang sammen. Hun implementerte disse verktøyene i eget liv og begynte sakte, men sikkert å bli bedre. Etter endt medisinstudium var hun nesten blitt frisk.

---

## Uhøytidelig forskningsprosjekt

Da Dragland begynte som fastlege startet hun det hun kaller for «et veldig uhøytidelig forskningsprosjekt» sammen med ti av sine pasienter, som ifølge henne selv var noen tålmodige sjeler.

*«Jeg er svært ydmyk og opptatt av at det jeg formidler skal være korrekt. Derfor kvalitetssjekker jeg fakta grundig før hver episode for å sikre at informasjonen stemmer»*

– Jeg tok utallige blodprøver, målte vekt og midjemål, blodtrykk og andre parametere innen metabolsk helse. Jeg fulgte dem så over seks måneder, og hadde dem inne hos meg hver fjerde uke. Vi skred helhetlig til verks og så nærmere på søvn, kosthold og bevegelse. De ti pasientene mine hadde ulike symptomer og plager som varierte fra rygg- og knesmerter, til overvekt og migrene. Det som var felles for dem alle var at de var motiverte til å endre livsstil. Jeg ønsket å se på hva den helhetlige tilnærmingen kunne gjøre med de ulike symptomene. Én falt ut av prosjektet, men ni av ti ble merkbart bedre av sine plager.

---

## Ville nå bredt ut

Alle disse erfaringene ble grunnlaget for podkasten «Leger om livet», som Dragland startet for snart fire år siden. Hun mener at mange av oss har en naturlig interesse for helhetlig helse, og at det har skjedd en gradvis utvikling i samfunnet der flere ser verdien av denne tilnærmingen. Dragland bestilte bøker til pasientene sine om alt fra cellehelse til tarmhelse og brukte all sin ledige tid på dette.

– Det var verdt det, for jeg så at pasientene mine fikk det så mye bedre! I lengden var det likevel ikke bærekraftig, så jeg spurte meg selv hvordan denne kunnskapen kan gjøres tilgjengelig for alle. En dag kom en av mine pasienter til meg og ba meg skrive en bok om dette, sier hun og fortsetter:

– En bok er et stort prosjekt og jeg la det fra meg, men fortsatte å tenke på hvordan jeg kunne dele kunnskapen mer effektivt. Jeg hørte allerede mye på podkaster. Tanken om å ta et friår der jeg laget en podkasteepisode for hver av de ulike temaene innen helhetlig helse, dukket opp. Temaene er tarmflora, bevegelse, cellehelse, psykologi, relasjoner, søvn og stressmestring. Hvis jeg gjør dette i ett år, så har jeg noen episoder jeg alltid kan dele med pasientene mine, tenkte jeg.

I løpet av det første året vokste Draglands podkast raskt og ble svært populær. Den traff en nerve i befolkningen. På spørsmål om hun noen gang går tom for temaer, rister hun på hodet og ler.

– Per nå har jeg 150 stykker på listen min over folk jeg har lyst til å intervju. Det er så mange spennende og dyktige folk rundt omkring i Norge. Og det er så mange temaer og ny forskning som kommer hele tiden. Jeg føler meg utrolig heldig som får lære av disse forskerne og fagfolkene som har fordypet seg i materien, og kan dele dette med meg og lytterne.

---

## Podkast for både fagfolk og folk flest

Dragland forbereder seg grundig gjennom hele året ved å lese et stort antall fagbøker, holde seg oppdatert på forskningsfeltet og dykke ned i fagartikler både nasjonalt og internasjonalt.

– Jeg er svært ydmyk og opptatt av at det jeg formidler skal være korrekt. Derfor kvalitetssjekker jeg fakta grundig før hver episode for å sikre at informasjonen stemmer. Jeg er også utrolig takknemlig for tilbakemeldingene jeg får fra fagfolk som lytter – det styrker innholdet, og viser frem et solid nettverk av dyktige folk som lærer meg og lytterne mer om de ulike feltene, sier hun.

Dragland tror, basert på tilbakemeldinger og lytterspørsmål, at cirka halvparten av de som hører på podkasten er leger, sykepleiere, psykologer og fagfolk innenfor helse. Andre halvpart er den vanlige kvinnen og mannen i gata som er interessert i helse. Og når én lærer dette, så kan det deles videre. Slikt blir det store ringvirkninger av, mener hun.

– Jeg håper at det økte fokuset på helhetlig helse og det store engasjementet rundt både podkasten og forebyggende helse generelt, kan bidra til å påvirke myndighetene til å bevilge flere midler til forebygging. I dag går kun 3 av 100 kroner til forebygging i Norge, mens hele 97 prosent brukes på behandling.

---

## Jakten på en god natts søvn

Dragland forklarer at helhetlig helse er svært individuelt og at mange lidelser kan reverseres. En felles faktor for bedre helse er søvn. Hun forklarer engasjert:

– Da jeg begynte å hjelpe pasientene mine med søvnplagene sine, oppdaget jeg at det var viktigere å hjelpe dem med hva de gjorde på dagtid for å få god søvn, enn hva de gjorde på kvelden og om natten. Mat- og tarmbakterier påvirker søvnen vår. Det samme gjør stress og et høyt kortisolnivå gjennom dagen. Selv mangel på dagslys har noe å si for søvnkvaliteten.

– Nesten 500 000 nordmenn står på sovemedisin årlig. Det er høye tall! Særlig når vi vet at sovemedisin gjør det vanskeligere for hjernen å få god søvn. Sovemedikamenter korter ned på tiden vi skal tilbringe i dyp søvn. Og nettopp dyp søvn er avgjørende for at vi skal føle oss opplagte uthvilte neste dag. Det var en av de første medisinene jeg tok vekk fra pasientene mine som fastlege. Sammen så vi på helhetlige tiltak så de slapp sovemedisin, forteller hun.

---

## Podkast, forskning og bokprosjekt

På spørsmål om veien videre, bryter Annette Dragland ut i en klingende latter og bedyrer at hun har mange baller i luften.

– Jeg hadde planer om å begynne i en forskningsstilling på Rikshospitalet rett før podkasten tok form. Jeg elsker å fordype meg i kunnskap, dykke ned i faglitteratur og forstå sammenhenger på et dypere nivå.

Men forskningen er satt på vent, for den engasjerte legen kommer ikke til å gi seg med podkast med det aller første. Hun har også andre prosjekter i gang og er i siste fase av et bokprosjekt, som omhandler nettopp dette med helhetlig helse. Hun gleder seg til å kunne nå ut til enda flere med kunnskap om forebyggende helse.

– Jeg skulle ønske en podkast som dette fantes da jeg selv var syk. I mange år følte jeg at jeg famlet i blinde etter måter å få det bedre på. Det har skjedd enormt mye innen helse de siste årene, og jeg er glad for at denne kunnskapen nå kan gjøres lett tilgjengelig for alle – ikke bare for oss leger og andre fagfolk som får tilgang til ny forskning gjennom seminarer og kongresser.

– Å møte noen av de dyktigste fagfolkene i Norge – og nå også internasjonalt – for å tilgjengeliggjøre denne kunnskapen på en enkel måte, er utrolig givende. Det er et stort privilegium, avslutter Annette Dragland.

---

Publisert: 3. mars 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.03.13

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.