

Nyttig om ernæring og fysisk aktivitet

Nordisk Ministerråd

Nordic nutrition recommendations 2004

Integrating nutrition and physical activity. 436 s, tab, ill. København: Nordisk Ministerråd, 2004. Pris DKK 125
ISBN 92-893-1062-6



Dette er en grunnstein for ernæringsarbeidet, som for første gang er utvidet med råd om fysisk aktivitet. De nordiske landene har siden 1980 samarbeidet om å utarbeide anbefalinger for kostholdet og inntaket av nærings-

stoffer. De offisielle norske anbefalingene er siden 1980 laget på grunnlag av de nordiske.

Den fjerde reviderte utgaven av nordiske næringsrekommandasjoner er en omfangsrik bok på 435 sider innbundet i stive permer, mot 229 sider paperback i tredje utgaven fra 1996. Stoffet er inndelt i 43 kapitler. De to første kapitlene utgjør de offisielle anbefalingene, er også tilgjengelig på www.norden.org. De øvrige er kommentarer og en fyldig bakgrunnsdokumentasjon for anbefalingene. Det er egne kapitler om henholdsvis fysisk aktivitet, energi, fett, protein, karbohydrater, alkohol, 13 vitaminer og 14 mineral- og sporstoffer. Videre dekkes temaer som amming, matvarebaserte kostråd, antioksidanter, elektrolytt- og væskebalanse.

Boken er oversiktlig disponert, har et nyttig stikkordregister og relevante litteraturhenvisninger. Kapitlene om de enkelte næringsstoffene gir opplysninger om henholdsvis fysiologi og metabolisme, behov og anbefalt inntak, grenser for øvre inntak og toksisitet, samt kilder og inntak.

Anbefalingene bør brukes som retningslinjer ved planlegging av kosthold for grupper. De kan også brukes som grunnlag for undervisning og opplysning om kosthold, for mat- og ernæringspolitikk og ved vurdering av kosthold.

Anbefalingene bygger på en grundig gjennomgang av den vitenskapelige litteraturen om sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse. De tar primært sikte på å gi grunnlag for planlegging av et kosthold og et aktivitetsnivå som gir forutsetninger for en generelt god helse og bidrar til å forebygge sykdommer relatert til våre levevaner, som hjerte- og karsykdommer, beinskjørhet og kreft. Ernæringsanbefalingene tar dessuten sikte på å gi grunnlag for planlegging av et kosthold som sikrer behovet for næringsstoffer i forbindelse med vekst og funksjon.

Fremstillingen gir en meget god oppsummering av kunnskapsgrunnlaget per i dag. Den viser veien fremover for forandring av aktivitetsvaner og kostens næringsinnhold, og er et godt utgangspunkt for helsepolitisk arbeid. Boken er helt sentral referanselitteratur både for dem som arbeider med sykdomsforebygging og for dem som arbeider med kostholdsrelaterte helseproblemer. Den anbefales en plass i bokhyllen.

Gunn-Elin Bjørneboe

Sosial- og helsedirektoratet

Medisinen er en ung vitenskap

Knud Siboni

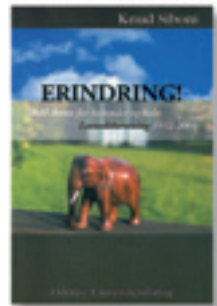
Erindring! Hold døren for heltinder og helte

Levnedsberetning 1932–2000. 211 s, ill.

Odense: Odense Universitetsforlag, 2001.

Pris DKK 200

ISBN 87-7838-628-4



Knud Siboni

(f. 1929, cand.med.

1956, dr.med. 1960

på stafylokokkepi-

demiologi ved Rigs-

hospitalet, Køben-

havn) var sjef for det

medisinsk-mikro-

biologiske laborato-

riet i Odense fra det

ble opprettet 1963 til

han gikk av med

pensjon i 1999. Han var professor i klinisk mikrobiologi fra 1969. Siboni har en lang rekke meritter og har med denne boken fulgt Per Fugellis oppfordring, og nettopp skrevet sitt fag.

Det er viktig på lengre sikt, og derfor tjenestefullt, at noen av våre mest erfarne og våkne kolleger gjør slikt. Man ser ved å skue bakover hvor lett det er å glemme, eller for de unge ikke å vite, hvordan verden har vært – til og med for nokså kort tid siden. Dessuten kan tilbakeblikk være nyttig for å forstå dagens situasjon med truede antibiotikaresistens mange steder i verden. Hvorfor er forholdene i Norden, og kanskje særlig i Danmark og Norge, såpass gunstige som de er? Man kjenner igjen de samme holdninger til antibiotikabehandling hos Siboni som hos de nestorene i norsk medisin vi selv har hatt gleden av å lære av. Det er tydelig at danske kolleger allerede tidlig har hatt dypt forankrede meninger om at økologiske hensyn, som seleksjon, er ytterst viktige når det gjelder bruk av antibiotika: Det man behandler sine pasienter med i dag kan avgjøre nye pasienters skjebne noe lengre frem i tid – antibiotika er sosiale legemidler.

Bakgrunn for at danskene så bevisst har hatt slike holdninger kan blant annet ha vært påvirket av meget store problemer med penicillinasedannende og streptomycinre-

sistente *Staphylococcus aureus* fra rundt 1957. Overfor slike stammer hadde man da lite kraftfulle motiltak. Siboni beskriver også den store lettelsen som det nye vidundermidlet meticcillin, markedsført oktober 1960, frembrakte. Da kunne man med ett behandle svært dårlige og lenge syke pasienter man tidligere bare måtte observere: «...behandling med antibiotika og med nogle cytostatika er den kausale medikamentelle behandling, der findes; all anden medikamentel behandling er symptomatisk som analgetika eller substituerende som insulin.»

Så på høsten 1965 dukket en *S aureus*-stamme opp i Danmark som var meticcillinresistent (MRSA) og samtidig resistent mot kloramfenikol og erytromycin. I 1969 hadde MRSA en forekomst på 25%. Hvordan denne prevalensen så sank til under 1% MRSA i Danmark, er svært viktig og bare delvis forstått.

Man finner blant Sibonis erindringer, etter min mening, en rekke gullkorn om svært ulike forhold, som litteratur, musikk og administrasjon, i tillegg til medisinen. Gode formuleringer som noen hver kan ha nytte av, støter man jevnlig på. For eksempel: «...var stort sett ene om at feber i seg selv kun indikerer mikrobiologisk diagnostik, og at kun enkelte pasienter vurderet ud fra hudtemperatur, blodtrykk og diurese pr. time er så dårlige at de bør behandles i blinde, d.v.s. før bakteriologisk diagnose.» Etter Vergil: «Felix qui potuit rerum cognoscere causas» (Lykkelig den der kender årsagen).

Sibonis bok er leseverdige, og velskrevet. Særlig kan man lese de faglige kapitlene plukket ut etter titlene, de familiære utredningene er rimeligvis av langt mindre interesse – dem kan man hoppe over, om man ikke er spesielt motivert. Ved å lese Sibonis historie kan jeg heller ikke la være å peke på to andre beretninger som ved sine perspektiver ytterligere vil øke gleden over professorens erindringer: Det er Lewis Thomas' selvbiografi og Walsh McDermotts gripende erindringer fra sin første tid som lege (1, 2). Disse sistnevnte vil forlenge innsynet i medisinen utvikling bakover til tidlig 1900-tall, og de setter derved Sibonis beretning i sterkere grad inn i en sammenheng. Medisinen er en ung vitenskap. På denne bakgrunnen har jeg hatt stor glede av Sibonis letteste bok.

E. Arne Høiby

Divisjon for smittevern

Folkehelseinstituttet

Litteratur

1. Thomas L. The youngest science. Notes of a medicine-watcher. New York: The Viking Press, 1983.
2. McDermott W, Rogers DE. Social ramifications of control of infectious diseases. *Johns Hopkins Med J* 1982; 151: 302–12.