

Kostfaktorerers betydelse för sjukdoms-prevention

A Bendich, R J Deckelbaum, eds. **Preventive nutrition. The comprehensive guide for health professionals.** 579 sidor. Totowa: Humana Press, 1997. Pris \$ 99.50. ISBN 0-89603-351-1.

Recensent: docent Peter Nygren, avdelningsläkare, kliniken för allmän ortopedi, Akademiska sjukhuset, Uppsala.

»Låt födan vara din medicin och medicinen din föda» skall Hippokrates ha yttrat ca 400 f Kr och gav därmed uttryck åt den betydelse många involverade i sjuk- och hälsovård senare intuitivt och ibland objektivt kunnat se i födan som faktor för uppkomst av och förlopp vid en rad kroniska sjukdomar.

Intresset för modifiering av födan som ett sätt att förhindra sjukdomsuppkomst har funnits även under modern tid men har forsknings- och resursmässigt aldrig varit i närheten av de stora ansträngningar som lagts ned på att hitta sätt att behandla redan uppkommen sjukdom. Till detta torde väl osäkerhet avseende den preventiva potentialen ha bidragit likväl som att ett kommersiellt intresse för prevention saknats. I takt med sjukvårdens ekonomiska kris har preventionstanken åter uppmärksamats mer, även om den ekonomiska potentialen diskuteras.

Födans betydelse förbisedd

Födans betydelse i patogenesen av en rad västerländska kroniska sjukdomar såsom tumör- och hjärt-kärlsjukdom har, trots en lång rad epidemiologiska studier, känts osäker, vilket rätt effektivt hindrat skolmedicinen att utnyttja kosten som förebyggande faktor och som led i det totala omhändertagandet vid kroniska sjukdomstillstånd. Detta med vissa undantag, t ex diabetes. Skolmedicinens icke-beaktande har stått i klar kontrast till många patienters stora intresse för kost och inte minst kosttillskott där undersökningar visar att en stor del av cancerpatienter på egna initiativ använder tillskott av t ex olika antioxidanter, vilket teoretiskt skulle kunna påverka såväl cytostatika- som

strålbehandling negativt. Givet detta är vi nog skyldiga att ägna fältet ett större intresse.

Sammanfattning av kunskapsläget

För den som vill uppdatera sig inom fältet kost och sjukdomsprevention rekommenderas »Preventive nutrition». Som bokens undertitel anger är den såväl grundlig som vägledande för hur frågan om kostens betydelse bör besvaras av dem i sjukvården som möter och behandlar patienter med våra vanliga kroniska sjukdomar, t ex läkare och dietister. Vårt kostval styrs dock i stor omfattning av helt andra grupperingar i samhället, och boken vänder sig också till hälsoutbildare och opinionsbildare på fältet. Ett rätt omfattande mått av medicinsk kunskap känns dock nödvändigt för att kunna tillgodogöra sig boken.

Över 579 sidor fördelade på 30 kapitel samt förteckning över litteratur på området har ett 40-tal, mestadels amerikanska, specialister sammanfattat kunskapsläget avseende betydelsen av kostfaktorer för sjukdomsprevention. Knappt hälften av utrymmet ägnas åt välkända områden som cancer, hjärt-kärlsjukdom och osteoporos. Därutöver ingår hittills mindre uppmärksamade områden som katarakt och makuladegeneration, immunfunktion samt nutritionsaspekter på optimal fosterutveckling. Boken avslutas med några kapitel beskrivande trender i kostintag i utvecklade länder och länder under utveckling.

Inom cancerområdet diskuteras barn-, gastrointestinal-, kolon-, bröst- och lungcancer i separata kapitel, men här finns även kapitel om mikronutrienters roll i karcinogenes. Inom hjärt-kärlområdet behandlar separata kapitel fett, antioxidanter och vitaminer, järn, homocystein och folat samt omega-3-fettsyrors betydelse. Varje kapitel avslutas föredömligt med en sammanfattning samt ett avsnitt med rekommendationer om vilka mått och steg som med nuvarande kunskapsläge kan tas för att förebygga sjukdom.

Hög vetenskaplig nivå

Genomgående har författarna lyckats i ambitionen att på ett relativt lättillgängligt sätt sammanfatta de viktigaste stu-

dierna med utfall, ofta uttryckt som relativ risk i tabellform, inom respektive område. Genomgående kännetecknas också skrivningarna av ett rimligt kritiskt förhållningssätt där svagheter i olika studietyper uttryckligen diskuteras och lyfts fram. Den vetenskapliga nivån är hög och genomgångarna objektiva; detta är alltså dessbättre ingen bok för »de frälsta», som inte gärna vill ta del av en ofullkomlig värld med osäkra och motsägande data.

Boken är så uppdaterad man rimligen kan begära för detta medium. Åtskilliga referenser är således från 1995/96, vilket innebär att de två uppmärksamade interventionsstudierna ATBC och CARET vid rökning och lungcancer finns refererade och diskuterade liksom den senaste analysen över fettintag och bröstcancer, där tidigare misstänkt positivt samband inte kunde bekräftas.

Vissa upprepningar

På den negativa sidan noteras det som är svårundvikligt med olika författare till olika kapitel under ett gemensamt huvudämne, nämligen ett visst mått av upprepning. Vidare känns bokens senare kapitel, som beskriver utvecklingen avseende kosthållning i några geografiskt och utvecklingsmässigt skilda länder, inte alldeles angelägna. Dessa kapitel mer bekräftar en utveckling som går igen på många områden: att utvecklade länder med ökad utbildning och medvetenhet i någon mån börjat en utveckling åt rätt håll medan länder under utveckling förefaller göra om våra tidigare misstag.

Ur bokens rikhaltiga presentation av studieresultat noteras att den relativa risken för studerad sjukdom i förhållande till den studerade kostfaktorn ofta ligger i intervallet 0,5–1, vilket många allmänt kritiska kan tycka vara blygsamma effekter. Inom flera terapiområden, inte minst onkologin, skulle emellertid en 50 procentig sannolikhet för effekt betraktas som värdefull. Givet tumör- och hjärt-kärlsjukdomarnas höga incidens torde även förhållandevis små relativa vinster komma att beröra många individer.

Stöd för råd till patienter

För den som inte vill ägna dyrbar tid åt att mera i detalj

studera kost och sjukdomsprevention men ändå vill kunna svara patienter på frågan vad man kostmässigt kan göra för att undvika sjukdom ger boken dessbättre stöd för ett ganska kort och entydigt svar som förklarar att sådana gälla samtliga studerade kroniska sjukdomar; undvik viktuppgång i vuxen ålder, var fysiskt aktiv, ät rikligt med i första hand grönsaker, icke-raffinerade kolhydrater och frukt, minska intaget av rött kött och mättat fett och öka intaget av fleromättade fettsyror, helst från fisk, samt av kalcium. Avseende kosttillskott finns visst stöd för att en multivitamin/mineraltablett om dagen, eventuellt spetsad med en separat dos E-vitamin, kan vara positivt. Det vore onekligen intressant att se vad tillämpning på populationsnivå av allt detta skulle ha för effekt på behovet av sjukvård och läkemedel. •

Respekt och skepsis inför ny naturläkarbok

Raimo Heino. **Nya naturläkarboken.** 335 sidor. Stockholm: Rabén Prisma, 1997. Pris ca 290 kr. ISBN 91-515-3058-2.

Recensent: professor Calle Bengtsson, avdelningen för allmänmedicin, Vasa sjukhus, Göteborg.

Under mina 40 år som läkarkandidat och läkare har det skett en stor förändring när det gäller läkarnas syn på naturmedicin. Dagens läkarstudenter efterfrågar kunskaper om naturmedicin i sin utbildning. Sannolikt har en motsvarande attitydförändring skett när det gäller naturläkarnas syn på oss skolmedicinare. Författaren till boken är medicine licentiat och har mer än 20 års erfarenhet som naturmedicinare. I inledningen ger han sin syn på förhållandet till skolmedicinen: »Från min sida sett är det aldrig frågan om vilken behandlingsform som är bäst, naturläkekunst eller skolmedicin. Alla söker vi sanningen, så även inom medicinen. Jag anser att det bästa är att naturläkekunsten och skolmedicinen samarbetar för att få fram bästa möjliga behandling för varje patient.»

Stöd till kroppens läkande funktioner

Naturmedicin eller, som