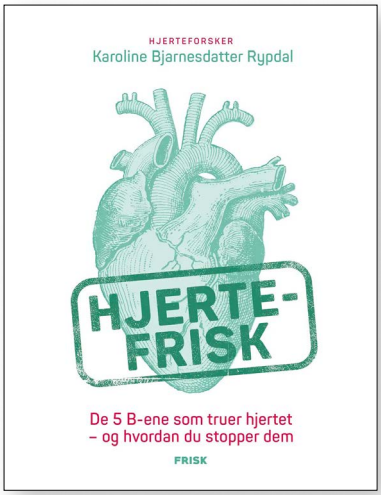
Forebygging av hjertesykdom for folk flest

Karoline Bjarnesdatter Rypdal
Hjertefrisk: de 5 B-ene som truer hjertet – og hvordan du stopper dem
Stavanger: Frisk forlag, 2026
189 s.
ISBN 9788284372617

Michael 2026; 23: 433–434
doi: 10.5617/michael.13792



Boken lover på vaskeseddelen å rydde opp i myter og motstridende råd og fortelle hva som skal til for å få et friskt hjerte, basert på den sikreste og mest oppdaterte forskningen.

Forfatteren Karoline Bjarnesdatter Rypdal er en erfaren hjerteforsker med doktorgrad og fagbakgrunn som molekylærbiolog. Hun brenner for å gjøre forebyggende kardiologi tilgjengelig og forståelig for folk flest. Hennes omfattende faglige kompetanse gjør henne åpenbart meget godt egnet til å forklare kompliserte medisinske, biologiske, livsstilsmessige og sosiale sammenhenger på en pedagogisk og leseverdig måte. Boken består av hovedkapitler der utgangspunktet er de fem B-ene som er viktige risikofaktorer for hjerte- og karsykdom: blodtrykk, blodkolesterol, blodsukker, bukfett og betennelse. I tillegg er det et innledningskapittel om epidemiologi og forebygging, et siste kapittel om hjertestans og et fint, oppsummerende avslutningskapittel som repeterer de fem B-ene og knytter en gjennomgående kasuistikk til betydningen av forebygging.

Boken er velskrevet, lettlest og med noen få, oversiktlige illustrasjoner. Det er ganske grundige og greie forklaringer av patofysiologiske mekanismer.

Forskningsresultater om epidemiologi, klinikk og annet fagstoff omtales med omfattende henvisninger og i faktabokser, mens råd om hva man kan gjøre selv er integrert i teksten, ofte med gode og tydelige overskrifter. Et alfabetisk register med søkeord hadde vært nyttig. Mens jeg leste, savnet jeg muligheten til å slå opp hvordan andre sentrale hjertesykdommer og risikofaktorer var omtalt. En av bokens styrker ligger i forskerens egne erfaringer fra kongresser, sykehus og flere kasuistikker, blant annet fra egen familie, som skildrer karakteristiske pasientsituasjoner og forløp som man lett kan kjenne seg igjen i.

Som anmelder savner jeg ikke mye, men boken kunne med fordel gått nærmere inn på kjønnsforskjeller ved hjertesykdom og risikofaktorer. De er av stor betydning både når det gjelder forekomst av sykdommene og risikofaktorene og hvordan disse bør forstås og håndteres kjønnsspesifikt. Hjerteinfarkt og hjertesvikt forklares tidlig i boken, mens hjerneslag og atrieflimmer dukker opp senere uten like gode forklaringer knyttet til risikofaktorene. De sentrale risikofaktorene tobakksbruk (røyking, snusing og e-sigaretter) og fysisk inaktivitet kunne også fått en bredere omtale og hatt egne underkapitler. Den amerikanske Framinghamstudien og Oslostudien har fått god plass, men her savner jeg eksempler fra de store, pågående norske befolkningsundersøkelsene som Tromsøundersøkelsen og Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT). Middelhavsdietten har meget gode anbefalinger som omtales grundig. Her kunne forfatteren også vist til den nordiske dietten som Helsedirektoratets kostråd bygger på, nemlig et hovedsakelig plantebasert og variert kosthold.

Denne tiltalende boken har noen få mindre svakheter, men kan trygt anbefales til hjertepasienter, til personer med kardiovaskulære risikofaktorer og deres pårørende. Helsearbeidere vil også kunne ha god nytte av den.

Maja-Lisa Løchen
maja-lisa.lochen@uit.no

Maja-Lisa Løchen er instituttleder ved Institutt for klinisk medisin, UiT Norges arktiske universitet, professor i forebyggende medisin ved UiT, overlege i hjertemedisin ved UNN, og spesialist i indremedisin og i hjertemedisin.