Bokanmeldelse **Elisabeth K. Steinsvik**

Tungt om nyttig behandling

Torkil Berge, Bente Bull-Hansen, Elin Fjerstad
Irritabel tarm: mentale verktøy og tiltak som reduserer symptomer og øker livskvaliteten
Oslo: Aschehoug, 2023/2026
282 s.
ISBN 978-82-03-460777

Michael 2026; 23: 453–454
doi: 10.5617/michael.13802



Irritabel tarm-syndrom er en svært vanlig tilstand som rammer 5–10 prosent av befolkningen. Det finnes flere behandlingsformer som kan være nyttige, blant annet kognitiv atferdsterapi. Boken bygger på denne metoden og henvender seg til pasienter med irritabel tarm-syndrom. Forfatterne er erfarne fagpersoner fra et solid fagmiljø ved Diakonhjemmet sykehus i Oslo. Der har de i en årrekke arrangert kurs og tilbudt kognitiv atferdsterapi til denne pasientgruppen. Jeg hadde derfor sett frem til å lese boken.

Første del tar for seg de somatiske aspektene ved tilstanden, inkludert en grundig gjennomgang av flere aktuelle differensialdiagnoser. Boken gir også en god innføring i hjerne-tarm-aksen og prinsippene som ligger til grunn for forståelsen av sykdommen. Kostholdsbehandling omtales derimot relativt kort. Hoveddelen handler om kognitive teknikker for å håndtere symptomer og plager.

Dessverre er språket stivt og tungt, noe som er uheldig i en bok skrevet for pasienter. Det er flere pasienthistorier og eksempler, men de oppleves til dels som kunstige og kan være vanskelige å kjenne seg igjen i. Tiltakene dreier seg i stor grad om å håndtere negative tanker knyttet til hyppige

toalettbesøk, frykt for ufrivillig avføring og overdreven oppmerksomhet på kroppslige symptomer. Enkelte av rådene fremstår som relevante og nyttige. For eksempel kan det å øve på å ikke gå på toalettet hver gang man kjenner trang, være et nyttig tiltak for pasienter med irritabel tarm-syndrom og diaré. Jeg er imidlertid mer usikker på om dette rådet er like hensiktsmessig for pasienter som hovedsakelig har forstoppelsesproblematikk. Likevel presenteres det som et anbefalt tiltak i boken.

Boken formidler altså en behandlingsform som kan være nyttig for pasienter med irritabel tarm-syndrom, men jeg er usikker på hvor godt den fungerer som selvhjelpsbok for målgruppen. Samtidig sitter jeg igjen med flere verktøy som jeg vil bruke som lege i møte med pasientgruppen, og håper at dette også gjelder for leserne. Slik boken fremstår i dag, tror jeg den først og fremst vil kunne være nyttig for en undergruppe med motiverte pasienter som ønsker å arbeide systematisk med sammenhengen mellom tanker, oppmerksomhet og symptomer. For det store flertallet av pasientene fremstår den etter mitt syn som mindre tilgjengelig enn den kunne ha vært. Mange vil kanskje ha større utbytte av å delta på kursene som arrangeres av forfatterne.

Elisabeth K. Steinsvik
elisabeth.kjelsvik.steinsvik@helse-bergen.no

Elisabeth K. Steinsvik er ph.d. og lege i spesialisering ved Medisinsk klinikk, Haukeland universitetssjukehus.