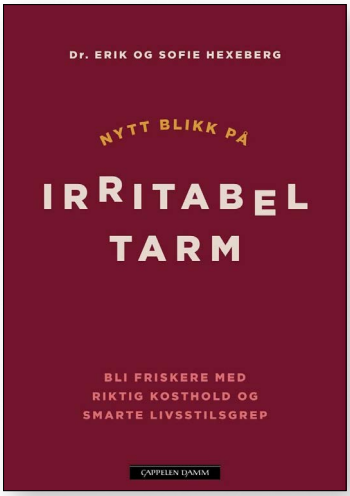
For enkelt om en sammensatt tilstand

Erik Hexeberg, Sofie Hexeberg
Nytt blikk på irritabel tarm: bli friskere med riktig kosthold og smarte livsstilsgrep
Oslo: Cappelen Damm, 2025
160 s.
ISBN 9788202873158

Michael 2026; 23: 455–456
doi: 10.5617/michael.13803



Da jeg ble spurt om å anmelde denne boken, var jeg spent på hvordan min fagbakgrunn ville prege lesingen. Samtidig ble interessen pirret av forlagets omtale. Vi deler nemlig en grunnleggende oppfatning om at irritabel tarm-syndrom fortjener større oppmerksomhet, og at kosthold har en viktig plass i behandlingen.

Dette er forfatternes fjerde felles bok, og som i de tidligere bøkene står mat som medisin sentralt. Den består av en innledning og syv kapitler, fra vanlige årsaker til mageplager og sammenhengen mellom irritabel tarm-syndrom og lekk tarm, til konkrete kostråd og et samfunnsperspektiv. Fem pasienthistorier er flettet inn. Målgruppen er personer som «kjemper en daglig kamp med magen» og som har «blitt fortalt at dette bare er noe du må leve med».

Boken er skrevet i du-form og henvender seg direkte til leseren. Denne direkte tiltaleformen skaper nærhet til alle som kjenner seg igjen i symptomene. Samtidig benyttes en skarp retorikk der det tegnes et skille mellom «oss» og «dem»: legemiddelindustrien, matindustrien og det etablerte helsevesenet fremstilles som uvitende eller styrt av skjulte intensjoner. Det er her min første uenighet med forfatterne oppstår. Rome Foundations behand-

lingsmål, «å bedre livet til personer med forstyrrelser i samspillet mellom hjernen og tarmen», omtales som en måte å «begrense årsakssammenhengen på» som passer «både matindustrien og den farmasøytiske industrien godt» (s. 49). Selv leser jeg formuleringen som en anerkjennelse av at irritabel tarm-syndrom er en sammensatt tilstand der perifere og sentrale mekanismer må ses i sammenheng, slik det nylig er oppsummert i en oversiktsartikkel. På denne bakgrunnen fremstår bokens vektlegging av lekk tarm og proteinintoleranse som for enkel.

Rammefortellingen understøttes også av faktafeil, noe som svekker bokens troverdighet. Det hevdes blant annet at undervisningsmateriellet på nettsiden til Rome Foundation ikke omtaler mat som årsak til irritabel tarm-syndrom, og at Avoidant Restrictive Food Intake Disorder (ARFID) er en diagnose som er funnet opp fordi det ikke anses som hensiktsmessig at personer med irritabel tarm-syndrom unngår eller begrenser bestemte matvarer (s. 49). Begge påstander er feil: læringsmodulene omtaler kostholdsfaktorer, og ARFID er en spiseforstyrrelse med potensielt alvorlige konsekvenser, definert i både DSM-5 og ICD-11.

Helsedirektoratet blir flere ganger trukket frem. Mot slutten omtales kostrådene som «et 50 år langt folkehelseeksperiment ingen har våget å avslutte, på tross av at folkehelsen er i fritt fall» (s. 145). Jeg savner en kilde til hvilke indikatorer som ligger til grunn for denne påstanden, fordi Folkehelserapporten 2026 omtaler både økt levealder, flere friske leveår og redusert sykdomsbyrde.

Samtidig er FODMAP og NOVA-klassifiseringen godt forklart, og bokens symptomregistreringsverktøy er nyttige. Målgruppen kjenner jeg godt igjen fra klinikk og forskning. Selv om boken av mange vil anses som faglig problematisk, møter den et reelt behov. Mange pasienter opplever ikke å bli tatt på alvor, og dette stigmaet gjør kommersielle aktører attraktive.

Boken bør leses med kritiske øyne. Den gir en relativt ensidig forklaring på en sammensatt tilstand, men er samtidig nyttig lesning for helsepersonell som vil forstå hvorfor den treffer så mange.

Camilla Thuen
camilla.thuen@helse-bergen.no

Camilla Thuen er klinisk ernæringsfysiolog ved Haukeland universitetssjukehus og doktorgradskandidat ved klinisk institutt 1, Universitetet i Bergen.