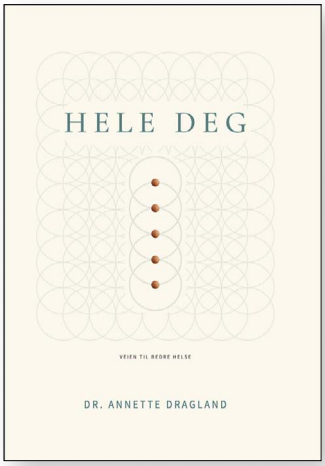
Bokanmeldelse **Jo-Endre Midtbu**

Tilbake til helheten

Annette Dragland
Hele deg: veien til bedre helse
Fornebu: Colibri Books, 2025
298 s.
ISBN 9788269295009

Michael 2026; 23: 457–458
doi: 10.5617/michael.13804



Det er mange som konkurrerer om å formidle det store bildet om dagen. En frisk kandidat fra nord er Annette Dragland, med bakgrunn som fastlege og lege i spesialisering i dermatologi ved Universitetssykehuset Nord-Norge. Nå er hun oslobasert og driver fulltid med helseformidling, først og fremst i podkasten *Leger om livet* – og som forfatter av *Hele deg*.

Boka er populærvitenskapelig og lettlest, og gir råd om hvordan vi kan leve lenger og friskere, krydret med forfatterens egen sykdomshistorie. Dragland definerer fem kjernefaktorer for et friskt liv: søvn, mat og mikrobiom, bevegelse, ro og stress, og relasjoner.

På 300 sider må det selvsagt forenkles. Figurene skaper luft, men er mer kunstneriske enn faglige. En gjenganger er isfjellillustrasjonen. I «våre lekkasjer» (s. 130) har jeg problemer med å se hvorfor noe befinner seg henholdsvis over og under havoverflaten. Hva er logikken her?

Kildene fyller 46 sider på nett. Selv om de er ordnet kapittelvis, kan det være vanskelig å finne fram. Boka har faktabolker, uten at jeg ser hva som skiller disse fra den øvrige teksten.

Dragland er svært belest. Likevel preges deler av framstillingen mer av forenkling og retorikk enn av vitenskapelige «fakta». Noen steder blir teksten, etter mitt syn, misvisende.

I faktaboksen om akutt inflammasjon (s. 98) skriver hun at ikke-steroide antiinflammatoriske midler lindrer smerte og betennelse, men samtidig hemmer kroppens mekanismer for å avslutte inflammasjonen, og at dette er «en av grunnene til at vi ikke anbefaler langtidsbruk» (…). «Kroppens egne, nøye tilpassede evner til å helbrede seg selv er som regel alt vi trenger – om vi gir den muligheten.» Begrensningene ved langtidsbruk skyldes etter min kunnskap først og fremst velkjente bivirkninger, og nytte og risiko ved slike legemidler er langt mer sammensatt enn dette gir inntrykk av. Tar pasientene budskapet alvorlig, kan det bli unødig mye smerte på legekontorene.

Et annet eksempel er «Hudkutt som kurerer knær» (s. 107). I en studie fra 2002 ble 180 pasienter med kneartrose randomisert til artroskopisk debridement, skylling eller narreoperasjon. Etter to år var det ingen signifikant forskjell mellom gruppene. Dragland tar dette til inntekt for placeboeffekten: «Pasientene opplevde betydelig bedring på grunn av *troen* på at de hadde blitt operert.» Men studien viste først og fremst at artroskopisk behandling ikke ga bedre effekt enn narreinngrepet, ikke at bedringen skyldtes placebo.

Boka er langt bedre kildebelagt enn mye annen litteratur på området. Men jeg er usikker på om studiedesignet alltid tillater konklusjonene leseren inviteres til å trekke. Dragland skriver for eksempel at ultraprosessert mat er «koblet til økt risiko for kreft», basert på en prospektiv kohortstudie. Formuleringen «koblet til» er forsiktig, men forstår folk flest nyansen? En assosiasjon er ikke det samme som at ultraprosessert mat er vist å forårsake kreft. Sammenhengen kan skyldes andre forhold. Når en stor del av energiinntaket i norsk kosthold klassifiseres som ultraprosessert etter NOVA-systemet, bør rådene være solide.

Å formidle medisinske «sannheter» til et bredt publikum er komplisert. Dragland fortjener anerkjennelse for arbeidet, og hun gjør mye bra. De fleste av oss har mye å hente på bedre søvn og kosthold, bevegelse, mindre stress og gode relasjoner. Slik sett kan boka få både lege og pasient inn på rett spor – hvis de mot formodning ikke var der allerede.

Jo-Endre Midtbu
potetsalat@gmail.com

Jo-Endre Midtbu er spesialist i allmennmedisin og i anestesiologi og arbeider som fastlege ved Langnes legesenter i Tromsø.