

Hva så? Det er intet argument mot D'Adamos kostholdsteorier, som postulerer hva som er optimalt for de ulike individer, ikke hva som er en nødvendighet for menneskehetens overlevelse! Moen skriver: «Det burde være mange nok mennesker her i verden som kan bevittne at de uansett blodtype kan spise alle vanlige matvareslag uten besvær.» Tenk det, Moen! Da kan vi vel også like gjerne påstå at alle røykere som ikke merker noe besvær, trygt kan røyke videre? Logikken er den samme. Moen tror det må være et tankekors for D'Adamo på f.eks. blodtype O-indianerne i Mexico har spist poteter og mais i århundrer. Hvorfor? Er det selvsagt at når et folkeslag har overlevd på et visst kosthold, må dette også være det optimale kostholdet for samme folkegruppe? D'Adamo påstår ikke at hele populasjoner dør ut om de ikke følger hans råd, Moen! Ta irene: De har alt overveiende blodtype O, og overlevde i mangfoldige generasjoner på kun poteter og kjernemelk – et optimalt kosthold? Folkeslaget overlevde, men kanskje helsetilstanden, generelt og individuelt, ville vært bedre på en annen diett?

Så velger Moen å se helt bort fra det empiriske grunnlaget for kostanbefalingene, til og med kaller han det «kvakksalveri» og siterer lovparagrafer, mens han behendig glemmer at svært mye av medisinsk praksis er bygd på nettopp empiri (forståelsen er kommet senere!).

Det er visst utålelig for noen når en ny behandlingsform virker uten at man har «vitenskapelige bevis». Men det er bare utålelig for dem som tror de vet alt. Moens argumentasjon er irrasjonell og dogmatisk:

– Kan jeg finne noen feil hos forfatteren, er alt feil.

– Alt som ikke er «vitenskapelig bevist», er usant.

– Det som synes feil for meg, må være feil, fordi jeg ikke vet at det er riktig. Og omvendt!

Bodø

Elisabeth McGowan

#### Litteratur

1. Moen T. «Blodtypedietten» – vitenskap eller fantasi? Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 355–8.

## Transcendental meditasjon og stoffavhengighet

Transcendental meditasjon er en nøytral teknikk til stressreduksjon og personlighetsutvikling og utøves 20 minutter morgen og kveld.

En metaanalyse som omfattet 198 studier av reduksjon av bruken av alkohol, nikotin og illegale stoffer, viste at transcendental meditasjon var mer effektiv enn flere andre strategier. Effektstørrelsene sammenliknet med andre strategier var for alkohol 1,5–8 ganger større (12 studier), for sigaretter to til fem ganger større (12 studier) og for illegale

stoffer 1,5–6 ganger større (ti studier). Effektstørrelsen for alkohol og illegale stoffer var størst for gruppene med størst forbruk (1).

En trearmet, randomisert studie over ti uker viste en reduksjon i bruken av sigaretter over tid for en gruppe utøvere. Ved avslutning var reduksjonen ikke signifikant forskjellig fra en gruppe som drev med selvkontroll, der reduksjonen var størst etter tre uker. Reduksjonen i begge gruppene var signifikant større enn i en kontrollgruppe (2). En intervensjonsstudie over to år blant 110 utøvere av transcendental meditasjon viste en abstinensrate på 51% blant de personer som brukte teknikken daglig. Det var samme abstinensrate på 21% blant de utøvere som ved slutten av studien utøvde transcendental meditasjon mindre enn en gang daglig og 214 kontrollpersoner.

To randomiserte studier viste reduksjon av bruken av harde stoffer for utøvernes vedkommende, men ikke for andre intervensjonsgrupper, som drev med f.eks. karate eller fikk veiledning.

I en firearmet, randomisert studie over 18 måneder mottok alle 108 alkoholikere (fall 6%) et konvensjonelt opplegg, mens tre av gruppene i tillegg mottok ett av tre stressreduksjonsopplegg. Studien viste reduksjon i bruken av alkohol for gruppen som drev med transcendental meditasjon i forhold til en annen gruppe med stressreduksjonsopplegg. Gruppen som drev med transcendental meditasjon viste signifikant fremgang på fem av seks deltester av Profile of Mood States, mens resultatene for de to andre stressreduksjonsoppleggene og kontrollgruppen var henholdsvis to, null og null (2).

Tilbakefallsraten var lav for abstinente blant utøvere av transcendental meditasjon for alle tre former for stoffavhengighet, i motsetning til andre behandlingsformer.

Mesnali

Lars Bjørn Rasmussen  
Maharishi Ayurveda Helseneter

#### Litteratur

1. Alexander CN, Robinson P, Rainforth M. Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through transcendental meditation: a review and statistical meta-analysis. Alcohol Treatment Q 1994; 11: 13–87.

2. Taub E, Steiner SS, Weingarten E, Walton KG. Effectiveness of broad spectrum approaches to relapse in severe alcoholism: a long-term, randomized, controlled trial of Transcendental Meditation, EMG biofeedback and electronic neurotherapy. Alcohol Treatment Q 1994; 11: 187–220.

## Nedbygging av velferdsstaten

I en kommentar i Tidsskriftet nr. 2/2001 tar Dag Johansen (1) utgangspunkt i min omtale av Akademikernes policydokument *Videreutvikling av velferdssamfunnet* (2), tillegger Akademikerne og meg synspunkter vi ikke har for deretter å kritisere disse synspunktene.

Våre motiver for å mene at det er nødvendig med fornyelse av offentlig sektor bunner ikke i et ønske om å svekke det offentliges ansvar for velferdssamfunnet, men å sette de offentlige virksomheter i stand til å ivareta sitt ansvar. Innenfor helsevesenet må vi også se i øynene at tilbudet av helsetjenester, og også etterspørselen, vil vokse så enormt i årene som kommer at det offentlige må begrense sitt tilbud til det nødvendige. Den medisinske profesjon må bidra med premiser for å beslutte hvor avgrensningen skal gå, og samtidig bidra til å sikre at det offentlige helsetjenestetilbudet bevares så godt at befolkningen kan ha tillit til at de innenfor dette vil få nødvendig hjelp når de trenger den. Å beskrive dette som moteriktige standpunkter med opphav i internasjonal høyreside er en nokså ekstrem forenkling av en vanskelig problemstilling. Verken marked eller politikk har har alene gitt nødvendig og god styring av helsetjenestetilbudet.

Det at Norge på grunn av ufortyentet oljerikdom så langt har sluppet å modernisere offentlig sektor, slik mange andre land har måttet, er ikke et argument for at ikke vi også bør gripe fatt i disse problemene mens vi fortsatt har god råd i stedet for å vente til nøden tvinger oss. Frykten for at det offentlige skal utsettes for en viss konkurranse, skjønner jeg ikke. Har ikke offentlig ansatte tro på at de er konkurranseedyktige? Det synes også å være en misforståelse at fristilling, for eksempel av sykehusene, er identisk med privatisering og kapitalismens inntog i helsevesenet. Det regjeringen nå foreslår, og som Akademikerne og Legeforeningen støtter, er å skille sykehusene fra den offentlige forvaltning, men fortsatt i hundre prosent statlig eie.

Jeg deler Dag Johansens bekymring for velferdssamfunnets fremtid. Men jeg tror oppriktig at fornyelse og revitalisering av offentlig sektor er en helt nødvendig forutsetning for å bevare den. Man trenger ikke prosjekter for å sikre de kjøpekraftige og de arbeidsføre, disse gruppene vil greie seg ganske bra uten en sterk offentlig sektor. De svakeste trenger imidlertid vår solidaritet, den bidrar vi til ved å utvikle en livskraftig og konkurranseedyktig offentlig sektor undergitt politisk styring.

Hele Legeforeningen bør ta del i debatten om hvordan vi ønsker fremtidens sykehus. Alle våre organisasjonsledd blir bedt om synspunkter. På vår nettside vil våre medlemmer finne notatet «Staten overtar sykehusene – hva så?». Alle er selvfølgelig velkomne til å delta i debatten og ha egne synspunkter.

Oslo

Hans Petter Aarseth  
president  
Den norske lægeforening

#### Litteratur

1. Johansen D. Nedbygging av velferdsstaten. Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 218–9.  
2. Aarseth HP. Videreutvikling av velferdssamfunnet. Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 3480.