

---

# Kunnskapsbasert alternativ medisin

---

AKTUELT

ARNE JOHAN NORHEIM

VINJAR FØNNEBØ

ASLAK STEINSBEKK

TERJE ALRÆK

---

Hvordan skal man bygge opp kompetanse og forståelse for forskning innen alternativ medisin? Hvordan skal man på best mulig måte etablere et internasjonalt forum for alternativ-medisinsk forskning og alternativ-medisinsk praksis?

---

Dette var sentrale spørsmål ved den første verdensomspennende konferansen innen forskning i alternativ medisin, Evidencebased complementary medicine – state of the evidence and methodological challenges. Om lag 200 deltakere fra 20 land deltok ved konferansen som ble avholdt i München i april ([www.muemo.med.tu-muenchen.de/engl/index.html](http://www.muemo.med.tu-muenchen.de/engl/index.html)).

---

## Internasjonal satsing

En økende andel av befolkningen har gjennom de siste 20–30 år forsøkt alternativ behandling. I USA var det i 1997 flere konsultasjoner hos alternativ-medisinske utøvere enn hos leger i tradisjonell medisin (1). Noen retninger innen alternativ medisin synes å arbeide ut fra et annet verdensbilde enn den tradisjonelle skolemedisin. Likevel er metoder som for eksempel akupunktur langt på vei akseptert og delvis integrert i det ordinære helsevesen. Det alternativ-medisinske miljø har i senere år vært opptatt av å kvalitetssikre pasientbehandlingen gjennom anerkjent forskning på effekten av behandling. Konferansen hadde som mål å belyse hvor langt man er kommet innen slik forskning og hvordan man skal få til et internasjonalt samarbeid på dette feltet.

En rekke posters fra land i Asia, Australia, USA og Europa ble presentert, deriblant to norske studier på akupunktur ved residiverende cystitt (Terje Alræk) og røykeavvenning (He Dong). Sammendrag fra konferansen er presentert i *Forschende Komplementärmedizin* (2).

Plenumsforedragene dreide seg om temaene:

- hvordan få kunnskap om det vitenskapelige grunnlag
- hvilken dokumentasjon er nødvendig
- metoder for å fremskaffe dokumentasjon
- sikkerhet innen alternativ medisin
- hvordan kvalitetssikre alternativ medisin

---

## Hvordan skaffe kunnskap?

Utgangspunktet er studier som metodologisk holder mål sammenliknet med forskning i tradisjonell medisin. Neste nivå er systematiske oversiktsartikler og metaanalyser med god design og metodikk. Cochrane Collaboration har en egen gruppe for alternativ medisin og bør også være en kilde for oppdatert kunnskap om status vedrørende alternativ-medisinsk forskning.

En rekke oversiktsartikler om alternativ-medisinske metoder har vært publisert de siste årene. Kvalitet og metodikk i disse artiklene varierer imidlertid betydelig. Det foreligger likevel en del gode oversiktsartikler som støtter opp om effekten av enkelte alternative behandlingsformer, som for eksempel akupunktur.

---

## Hvilken dokumentasjon er nødvendig?

Svaret avhenger selvsagt av hvem man spør. Spørreundersøkelser i større befolkningsgrupper har vist at pasientene, eller forbrukerne om man vil, i liten grad er opptatt av om effekten av en behandling er dokumentert gjennom randomiserte, dobbeltblinde, placebokontrollerte studier. Et krav er imidlertid at behandlingen er trygg og relativt fri for bivirkninger. På konferansen ble det imidlertid understreket at det bør stilles samme vitenskapelige krav til dokumentasjon av all behandling på mennesker.

---

## Metoder

Randomiserte, dobbeltblinde og placebokontrollerte studier er også i alternativ medisin gullstandard for å undersøke effekten av en behandling i en testsituasjon. Det har imidlertid vist seg vanskelig å rekruttere forsøkspersoner til alternativ-medisinske randomiserte forsøk. Det ble lagt frem flere forsøk der personer har meldt seg på en studie, men har trukket seg i det øyeblikk det er snakk om randomisering til

placebobehandling. Det diskuteres derfor om andre forsøksdesign kan bidra med gode svar på effekten av alternativ behandling. Kvalitative studier synes også å kunne ha en plass innen alternativmedisinsk forskning.

Det er imidlertid enighet om at man ikke trenger alternative forskningsmetoder til alternativ medisin. Poenget er å stille det riktige forskningsspørsmålet, og så applisere rett metode for å teste ut den hypotesen man vil drøfte.

---

## Sikkerhet og bivirkninger

I alternativ-medisinske miljøer diskuteres det om forverring av tilstanden er et ledd i helbredelsesprosessen. Videre er det flere rapporter som indikerer at alternativ medisinsk behandling er relativt sikker sammenliknet med annen medisinsk behandling. Det er likevel rapportert om dødsfall etter for eksempel akupunktur og interaksjoner mellom urter brukt i alternativ behandling og ordinære legemidler. Det er derfor viktig å kvalitetssikre utøvelsen av alternativ medisin for å unngå bivirkninger av behandling.

Det var interessant å merke seg at en norsk studie av Norheim & Fønnebø (3) flere ganger ble referert. Kalkulert bivirkningsratio og -risiko i den norske studien stemte godt overens med registrerte bivirkninger i en metodisk god prospektiv studie gjort i Australia.



---

## Kvalitetssikring

På konferansens avsluttende sesjon ble det forsøkt trukket opp noen retningslinjer for å kvalitetssikre alternativ medisin. Det ble pekt på viktigheten av å forske med tilgjengelig og anerkjent metodikk. Det ble videre fremholdt at man rutinemessig burde ta i bruk effektmål under behandling med alternativ medisin.

Det var imidlertid også innlegg som gikk på at man skulle ivareta enkeltpasienten som oppsøkte den alternative utøver, og la hensynet til omsorg for den enkelte veie like tungt som hensyn til dokumentasjon gjennom randomiserte, dobbeltblinde, placebokontrollerte studier. Det ble i denne sammenheng trukket paralleller til omsorgen for psykiatriske pasienter.

---

## Dobbeltkompetanse

Det er fortsatt ikke særlig mange gode studier som viser effekt av alternativ medisin selv om enkelte akupunkturstudier har gitt positive resultater. Det er også slik at en del studier som konkluderer med effekt av alternativ medisin gjerne har mangelfull design og metodikk. Derfor bør forskere i alternativ medisin tilstrebe dobbeltkompetanse både innen alternativ medisin og konvensjonelle forskningsmetoder. Det nyopprettede norske kompetansesenter for alternativ-medisinsk forskning i Tromsø bør således kunne bidra til at vi i Norge også kan få frem valide resultater med god reliabilitet.

---

### LITTERATUR

1. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M et al. Trends in alternative medicine use in the United States 1990–1997; result of a follow up national survey. *JAMA* 1998; 280: 1569–75.
2. Evidence-based complementary medicine. *Forsch Komplementärmed* 2000; 7: 29–58.
3. Norheim AJ, Fønnebo V. Acupuncture adverse effects are more than occasional case reports: Results from questionnaires among 1 135 randomly selected doctors, and 197 acupuncturists. *Compl Ther Med* 1996; 4: 8–13.

---

Publisert: 10. september 2000. *Tidsskr Nor Legeforen*.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra [tidsskriftet.no](http://tidsskriftet.no) 8. juli 2026.