
Nevro-ønologen

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no

Helsepolitisk avdeling

Julie Sønnervik er nevrolog og ekspert på migrene. Som nevrolog er hun opptatt av lukt og smak, og hvordan hjernen tolker smaksopplevelser. Det førte henne inn i vinens verden.



OPPTATT AV LUKT OG SMAK: - Som medisiner fascineres jeg av biokjemien og hvilke kjemiske stoffer som gir de forskjellige luktene og smakene. Foto: Privat

– Som medisiner så fascineres jeg av biokjemien, fysiologien og hvilke kjemiske stoffer som gir de forskjellige luktene og smakene. Det er spennende hvordan de påvirker hverandre og hva som skjer i hjernen. Det er jo i hjernen smaksopplevelsen

dannes, det er der tolkningen skjer. Man smaker vin med hjernen tross alt, sier nevrolog Julie Sønnervik, som har utdannet seg til ønolog, en vinekspert.

Vininteressen startet på feriereiser til gamle vinland, som Italia, hvor hun var med på vinsmakinger og gjorde seg kjent med legendariske vinområder.

– Etter å ha smakt mye forskjellig fikk jeg mer behov for å få bedre oversikt og system. Det er jo slik jeg er vant til å tilegne meg kunnskap; som innenfor medisin, via systematikk og forståelse. Så fant jeg ut at det faktisk fantes et system, og at det er laget et pensum på flere nivå via utdanning gjennom institusjonen Wine & Spirit Education Trust. I løpet av årene med pandemi så fikk jeg overskudd til å lese og ta eksamen. Våren 2022 kunne jeg kalle meg ønolog, forteller hun.

Multisensorisk opplevelse

– Det har vært en fantastisk reise som handler om mye mer enn smaksopplevelse. Det handler om historie, kultur, geografi og klima. Druer er jo verdens mest dyrkede frukt, og i dette bæret kan du finne all verdens lukter og smaker. Når det er sagt, så er det ikke bare hvordan druen er dyrket og høstet, men selve vinmakingsprosessen som får frem de forskjellige smakene, påpeker Sønnervik.

Tidligere i år holdt hun foredrag om dette temaet for nevrologer på Nevrodagene.

– Da fokuserte jeg på at det ikke bare er lukt og smak, men at vin gir en multisensorisk opplevelse. Vi bruker alle de tradisjonelle sansene våre når vi drikker vin, forteller hun, og legger til:

– Her er det mye som fascinerer en nevrolog og medisiner. Vi har jo en grunnleggende utdanning innenfor biokjemi og fysiologi, noe som gjør det ekstra spennende.

En del av prosessen med å bli vinutdannet er å bli mer bevisst på lukter og smaker.

– Man kan trene på gjenkjenning og benevning av smaker og lukter, for eksempel ved å ta en snuse-turné i hagen eller i krydderskapet, og ved å gni på tomatstilker og solbærblader. I butikken kan du snik-lukte på brioche, eukalyptusblader og tranebær. Når jeg spiser kjenner jeg automatisk mer bevisst på smak og lukt enn tidligere, sier Sønnervik som nå holder kurs og vinsmaking hjemme i orangeriet sitt i Sandnes. Dette bygget hun med egne hender i løpet av fem måneder under pandemien.

Nevrologi er et detektivarbeid

Det var litt tilfeldig at Sønnervik ble nevrolog. En ledig stilling på nevrologisk avdeling ved Stavanger Universitetssykehus, samt en god veileder, inspirerte henne til å gå videre innen nevrologien.

– Jeg har alltid vært tiltrukket av detektivarbeidet vi gjør innenfor nevrologien. Hjernen er jo organisert på en måte som gjør at du, forhåpentligvis, kan lete deg frem til lokalisasjon blant annet, og det tiltalte meg.

Sønnervik jobbet noen år som spesialist i nevrologi ved Stavanger Universitetssykehus. Så begynte hun å lengte etter å kunne bestemme selv hvor lang tid hun ville bruke på pasientene og når og hvordan hun ville jobbe.

Hodeverket så dagens lys

Hun tok sjansen og startet Hodeverket, en klinikk for nevrologi og hodepine i Sandnes. Hodeverket er en av landets få hodepineklinikker. Her kommer pasienter fra hele landet, men hovedsakelig fra Sør-Vestlandet. Sønnervik hadde ingen enkel vei å gå. Det var ikke tegn til at Helse Stavanger ville gi noe offentlig støtte til privat praksis. Det er det fortsatt ikke. Rogaland fylke er helt uten driftstilskudd innen nevrologi.

– Det var mange som var litt bekymret for meg da jeg skulle starte på bar bakke. Allerede den gangen var det tøffe vakter og tøft for familien. Det var en av årsakene til at jeg ga meg på sykehuset. Jeg syntes også at vi hadde for lite tid til å fordype oss i pasientene, erindrer hun.

– Jeg begynte å jobbe med hodepine fordi jeg visste at det var høyprevalent. Det er rett og slett så vanlig at jeg tenkte at hvis jeg skal få nok pasienter så må det være en fin vei å gå, og det var i tillegg et område jeg hadde interesse for. Det har gått over alle forventninger. Jeg har stort sett ligget på et halvt til ett års ventetid, og av og til måttet ha inntaksstopp på Hodeverket, forteller Sønnervik.

Migrene og hodepine er et spesialfelt innen nevrologien.

– Det som fascinerte meg aller mest var migrene og migreneaura. Migreneaura er et spennende fenomen der lokaliserte aktiveringer i hjernen gir for eksempel synsfenomener i form av figurer, farger og blinde flekker. Disse kan spores tilbake til nøyaktige lokalisasjoner i synshjernebarken. Så jeg må kanskje gi migreneaura skylden for at jeg er så interessert i hodepine, sier hun.

Enormt behov for hjelp

– Med årene så har jeg jo sett det enorme behovet som er, og hvor lite det offentlige klarer å ta seg av, spesielt når det gjelder de som har kronisk migrene. Nesten alle pasientene mine har kronisk migrene. Det er en forferdelig funksjonshemmende sykdom, sier Sønnervik, og legger til:

– Vi er usikre på om det faktisk er en økning av tilfeller på grunn av stress og jag i samfunnet, eller om det dreier seg om økt diagnostikk. Hvis man har en jobb med mange deadlines og møter der man må prestere, altså med liten fleksibilitet, er dette utfordrende ved hyppig migrene. Man presser seg og tar mer medisiner, noe som igjen kan føre til at man blir enda dårligere fordi for mye medisiner kan gi medisintiløst hodepine.

Sønnervik forteller at det er tungt å jobbe med hodepine, og at det kanskje kan være grunnen til at ikke så mange leger gjør det.

– Det er tungt å jobbe med folk som har så mye smerter, vi driver jo i praksis en smerteklinikk. Og det er ikke bare hodesmerter, det er også tap av funksjon i utdanning og arbeid, sosialt og i familien. Migrene gir ofte fatigue, nedsatt kognitiv funksjon, kvalme og overfølsomhet for sanseinntrykk. Migrene er et stebarn rett og slett, og det blir ikke bedre nå som det er krise innen mange felt i helsevesenet.

Unge pasienter – bekymrede foreldre

– Jeg har mange tenåringer som pasienter. Det er veldig fascinerende å følge disse ungdommene fordi du ser dem vokse opp – kanskje fra de er en 10 - 11 år til de blir voksne. Det er en av de vakre tingene med yrket vårt, at vi kan følge livsløpet og mennesket gjennom livet. I ungdommen skjer det jo mye på få år, så der er det mye å observere. Det er en prosess å anerkjenne at man har denne sykdommen, og å lære seg å håndtere og mestre den. I tillegg har man bekymrede foreldre som også skal anerkjenne det samme.

Pasienter med kronisk migrene har hodepine mesteparten av tiden, og så kommer det anfall på toppen.

– En av ungdomspasientene mine hadde 90 prosent fravær på videregående skole og har tilbragt mer enn 50 prosent av sitt våkne liv sengeliggende. Til tross for dette klarte hun å få snittkarakterer over fire. Det gjør meg oppriktig glad når mine mest plagede pasienter mestrer deler av et normalt liv. De som har den kroniske varianten av migrene, våkner uten å kunne vite hvordan dagen blir og kan vanskelig planlegge. Det er veldig tøft. De kan heller ikke ta medisiner mer enn et visst antall dager i måneden på grunn av fare for medisintøst hodepine. Her må vi satse på forebyggende medisin.

Alkohol og skadelig effekt

I forbindelse med vin og hodepine, tror mange at det er tanniner i vinen som utløser hodepinen. Det er tilbakevist.

– Det er ikke tanninene, men histaminlignende substanser, som særlig finnes i rødvin, eventuelt selve alkoholen, som kan gi hodepine, forteller Sønnervik og legger til:

– Mange ler av at jeg kombinerer vinsmaking og -kurs med å drive hodepineklinikk. Det får stå sin prøve.

Sønnervik understreker at man kan være interessert i vin uten å drikke mye.

– Alt dreier seg om balanse, med vin som i livet. Å drikke vin på en mer bevisst måte øker opplevelsen, ikke nødvendigvis alkoholforbruket. Vi som smaker mye på vin, vi spytter mye også. Det er ikke noen tvil om at for mye alkohol er skadelig. Man kan ha større glede av det man drikker uten å drikke mer av det, avslutter nevrologen og ønologen.

Publisert: 25. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.13.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.