

---

## Fordøyelig formidling

---

INTERVJU

MARTIN HOTVEDT

[martin\\_hotvedt@hotmail.com](mailto:martin_hotvedt@hotmail.com)

Universitetssykehuset Nord-Norge

---

**Hun vil opplyse i en verden preget av økende misinformasjon. Derfor har barnelege Carina Saunders gravd i babybleier for vitenskapen og kjempet mot vaksineskepsis på internett.**



**FORMIDLER PÅ SOSIALE MEDIER:** Carina Saunders har en stadig voksende følgerskare på Instagram, hvor hun deler både forskning og helsetips. Men veien dit har bydd på utfordringer. Foto: Leikny Havik Skjærseth

– Det har vært mye stygt i innboksen. Trusler, blant annet.

Det var ikke slik Carina Saunders så for seg starten. Barnelegen, som i dag har nær 30 000 følgere på Instagram, opplevde tidlig at ønsket om å dele kunnskap også kunne provosere.

---

## Carina Saunders

Født 1986 i Oslo

Cand.med, Ludwig-Maximilians-Universität München, 2012

Lege i spesialisering, Barneavdelingen i Haugesund og Oslo universitetssykehus, 2012–23

Stipendiat i ORACLE, Universitetet i Oslo 2016–24

P.hd., Universitetet i Oslo, 2024

Overlege, Avdeling for allergi- og lungesykdommer, Oslo universitetssykehus, 2024–d.d.

Forfatter av *Ventetid*, Gyldendal forlag, 2022

Legespaltist, Aftenposten, 2021–23

---

– Formidlingen begynte egentlig som et sideprosjekt under doktorgradsarbeidet. Jeg var i Australia på et forskningsopphold og fikk lyst til å spre alt det spennende jeg leste og lærte på en lettfattelig måte. Sånn sett er jo sosiale medier genialt, sier hun, og fortsetter:

– Men jeg fikk tidlig merke motstand, spesielt fra vaksineskeptikere.

Hun pauser.

– Det var ikke hyggelig. Som barnelege i Norge, der barnevaksinasjonsprogrammet har høy oppslutning, var jeg ikke vant til å møte så stor skepsis, men i Australia og spesielt USA var det verre, sier hun, og utdyper:

– Jeg formidlet på engelsk i starten og kom vel derfor inn på radaren deres. Flere grupper sendte meg meldinger. Jeg var ikke klar over at det kunne være så ille, sier hun konkluderende, og rister på hodet.

**«Flere grupper sendte meg meldinger. Jeg var ikke klar over at det kunne være så ille»**

I dag sitter hun på kaféstolen sånn passe sliten, dagen derpå en «ganske vanlig» vakt på Ullevål sykehus. Første kaffekopp er tom, og en probiotisk juice er på vei.

Saunders jobber til daglig som barnelege med subspecialisering i lungesykdommer og kompetanseområdet allergologi, og er en av stadig flere leger i Norge som er aktiv med medisinsk formidling på sosiale medier.

Flere aviser har allerede omtalt *legeinfluenserne*, som synes å øke i antall. Nå finnes blant andre *Treningslegen*, *Mindfulnesslegen* og *Folkehelselegen* på plattformen Instagram.

Selv prøver barnelegen å formidle informasjon fra sitt eget fagfelt – mest om ernæring, allergi og mikrobiom.



VERDENS BESTE JOBB: Carina Saunders mener at barnelege er verdens beste yrke.  
Foto: Leikny Havik Skjærseth

– I starten prøvde jeg å formidle om viktigheten av vaksiner, men all motstanden gjorde faktisk at jeg måtte utvide horisonten til mer generelle tema. Jeg orket ikke all den negativiteten, sukker hun.

Og endringen hjalp. I dag følger tusenvis av mennesker med på de korte videoene hun stadig legger ut.

– Vi fagfolk bør bidra i denne misinformasjonsverdenen, og kanskje spesielt må vi sikre god og riktig informasjon til usikre småbarnsforeldre, som overleses av råd om hva de bør og ikke bør gjøre.

**«Vi fagfolk bør bidra i denne misinformasjonsverdenen, og kanskje spesielt må vi sikre god og riktig informasjon til usikre småbarnsforeldre»**

Hun retter seg opp i ryggen, og legger til:

– Jeg mener det er en plattform vi bør bruke mer, også for å styrke tilliten til oss leger.

– Hvor mye jobb ligger det bak en snutt på et lite minutt?

– Mye! gliser hun, og utdyper:

– Det kan ligge mange timer med redigering og flikking bak en publisering. Men, jeg prøver å ikke være totalt perfeksjonist, altså. Likevel blir algoritmene som styrer synligheten til disse videoene, stadig mer «kresne». Skal du nå ut, må videoene se bra ut, være litt *catchy* og vekke interesse fra start.

Hun forteller at de negative tilbakemeldingene har blitt erstattet av økende positive meldinger.

– Flere foreldre har vaksinert barna sine på grunn av noe jeg har formidlet. Da føler jeg at det nytter, smiler hun.

- Føler du på et ansvar når nesten 30 000 mennesker følger deg?
- Jeg er klar over at man har et ansvar. Og plattformen er ikke perfekt for å formidle nyansert. Da velges du bort. Folk flest har jo ikke kunnskap til å vurdere god og dårlig studiedesign. Jeg er bekymret for deling av helseinformasjon som ikke er evidensbasert, så jeg prøver mitt beste for å oppsummere lettfattelig for folk uten å slurve, sier hun.

---

## Vurderte å bli kunstner

Av venner beskrives Carina Saunders som en kunstnersjel med stor estetisk sans. Hun bor angivelig i en leilighet som kunne vært tatt rett ut av et interiørmagasin.

Hun vokste opp i Østerrike omringet av stupbratte fjell, med en far som var hardtjobbende øyelege og en mor som var sykepleier. På tross av dette vurderte hun lenge å gå videre med tegning og en kreativ karrierevei.

- Du vurderte å bli illustratør, står det på hjemmesiden din?
- Hva?!

Hun gjør et lite hopp i kaféstolen når hun påminnes sin gamle hjemmeside.

- Den hadde jeg faktisk helt glemt. Den ble skrevet på et tidspunkt i livet med bedre tid og flere kreative planer om både bøker, foredrag og kurs. Jeg har ikke sett den på flere år, humrer hun.

Hun retter seg opp i stolen.

- Men, altså, det stemmer for så vidt. Som barn kunne jeg sitte i timevis med saks, skoer og tegnesaker. Det ble såpass seriøst at jeg vurderte kunst- og designstudier i både Wien og Salzburg.



**OFTTEST I HVITT:** Etter mange år som forsker er Saunders for tiden 100 % kliniker, som overlege ved Avdeling for allergi og lungesykdommer, Oslo universitetssykehus. Foto: Leikny Havik Skjærseth

En realitetsorienterende prat med foreldrene på et tidspunkt i ungdomstiden gjorde at hun endret planene.

*«Som barn kunne jeg sitte i timevis med saks, skoer og tegnesaker. Det ble såpass seriøst at jeg vurderte kunst- og designstudier»*

– Og det er jeg veldig glad for, altså! Jeg elsker virkelig jobben som barnelege – og sier det så ofte jeg kan, smiler hun.

---

## Elsker pediatri og tarmflora

Fascinasjonen for pediatri oppsto underveis i et beinhardt tysk medisinstudium preget av det hun beskriver som eldre, mannlige professorer med disiplin i førersetet.

– Det var ikke en typisk sosial studiehverdag. Det var hardt arbeid hele veien. Ganske tøff kultur. Pediatri ble mitt første møte med trivelige forelesere, og selvfølgelig med spennende pasienter.

Interessen for temaet som senere munnet ut i et mye omtalt doktorgradsarbeid, tok form da hun kom til Norge etter studiene og lot seg fascinere av tarmfloraens kompleksitet.

– Tilbake i 2013 var jo dette ganske nytt. Jeg var allerede opptatt av sunt kosthold og god ernæring, og dette føyde seg inn i rekka. Det er fortsatt mye vi ikke forstår, forklarer hun.

Doktorgraden hennes vokste frem av en nysgjerrighet på det usynlige livet i tarmen.

– Vi brukte lang tid på å innhente materiale. Eller for å si det enklere: Vi samlet inn babybæsj både hverdag, helg og høytider!

*«Vi brukte lang tid på å innhente materiale. Eller for å si det enklere: Vi samlet inn babybæsj både hverdag, helg og høytider»*

Med utgangspunkt i den nordiske fødselskohorten PreventADALL fulgte hun nesten 2 400 mor-barn-par fra svangerskap til ettårsalder og undersøkte hvordan kostholdet formet barnets tarmflora og immunforsvar.

Hun fant at barn som hadde mer av en bestemt gunstig fettsyre i tarmen ved ettårsalder, sjeldnere utviklet atopisk eksem. Studien pekte på hvor mye tidlig kosthold og tarmbakterier kan påvirke barnets helse. Saunders var medforfatter da den samme forskningsgruppen vakte stor oppmerksomhet med sine funn publisert i The Lancet som pekte mot at tidlig introduksjon av spesielt peanøtter hos spedbarn reduserte forekomsten av peanøttallergi.

– Og siden da har jeg brent for å formidle at de tidlige valgene vi tar i livet for våre barn, som eksponeringer, kosthold og ikke minst antibiotika, har stor påvirkning på resten av livet gjennom tarmfloraen. Det snakkes det for lite om, forklarer hun.

---

## To dramatiske fødsler

Saunders har i flere forum vært åpen om å ha gjennomgått to akutte keisersnitt. Hun forteller at hun selv måtte argumentere hardt for å stoppe antibiotikabehandlingen da hennes eldste sønn ble født prematurt og innlagt på sykehus.

– Han ble født to måneder for tidlig, ganske plutselig, da jeg var på ferie i min søsters bryllup i Sør-Tyrol. Jeg fikk morkakeløsning, og det ble akutt keisersnitt. Legene startet med antibiotika til sønnen min, men jeg fikk overtalt dem om å la være etter to dager, da jeg absolutt ikke syntes det så ut til å være noen infeksjon, sier hun.

– I dag vet vi jo at det å fjerne unødvendig antibiotika så tidlig som mulig hos nyfødte, er gunstig, forklarer hun. Også ernæringssonden til sin nyfødte sønn fjernet hun litt før planlagt tid.

– Jeg ville jo hjem så tidlig som mulig. Fra før hadde jeg jo en ettåring og en mann som var hjemme i Norge.

– Hvordan var tiden på nyfødtintensivavdelingen i utlandet?

– Det var spesielt. Jeg hadde ettåringen på slep, lå på seksmannsrom to etasjer under det nyfødte barnet mitt, forsøkte å pumpe meg. Det å være pårørende da, adskilt fra barnet, og tenke på at han lå i kuvøse, var tungt. Det ga nye perspektiver.

Hun pauser igjen.

– Samtidig synes jeg det å være barnelege oppi det hele var litt godt, fordi jeg kjente til de medisinske prinsippene.

---

## Planlegger flere bøker

Mellom sine to tette sønner rakk Saunders å skrive boka *Ventetid*, som ble en slags guide gjennom tiden før, under og etter et svangerskap.



NYSGJERRIG: Saunders leser seg stadig opp på nye studier innen astma, allergi og mikrobiota hos barn. Foto: Leikny Havik Skjærseth

- Boka ble til på oppfordring etter stadig økende interesse rundt ting jeg publiserte i sosiale medier. Og dels på bakgrunn av egne erfaringer. Min førstefødte kom også med keisersnitt etter langsom fremgang i fødselen, og jeg ble overrasket over manglende informasjon som pasient, forklarer hun.
- Kommer det flere bøker?
- Det er absolutt mulig, ja. Jeg tenker litt på en slags praktisk håndbok i ernæring, mikrobiota og immunforsvar – rettet mot småbarnsfamilien. Og da med fokus på tarmhelse, så klart, smiler hun.
- Hvordan står det så til på ditt eget kjøkken?
- Vi prøver jo å variere, og i hvert fall smake på så mye som mulig. Frukt, grønt, linser, bønner og kikerter – sånne ting. Råvarer og fiber. Alt for god tarmhelse!
- Noe av dette kan man vel gjemme inni kjente matretter?
- Absolutt, men barnehagebarn er gode detektiver, smiler hun lurt.

Hun fortsetter sitt brennende engasjement for matkultur og folkehelse:

- Jeg tror generelt vi kunne gjort mer gjennom forebygging, og da spesielt kostholdet. Historisk sett har det vært mye ferdigsuppeposer uten mye variasjon her til lands. Vi er glade i de tingene vi kjenner. Her har vi et potensial.

*«Historisk sett har det vært mye ferdigsuppeposer uten mye variasjon her til lands. Vi er glade i de tingene vi kjenner»*

Hun trekker pusten kort, engasjert nå:

- Hadde vi innført skolemåltider og gitt barn kunnskap og mestring i matlaging og matkultur, tror jeg vi ville lagt et fundament for bedre helse resten av livet, fortsetter hun, og forklarer at hun tror det ville bidratt til å utjevne sosiale

forskjeller.

– Det er forebyggende medisin i praksis, sier hun, og tar en slurk av det gylne juiceglasset.

Noen dager frem i tid venter mer frukt og juice på vinterferie i Vietnam, før hun skal ha overlegepermisjon.

– Det blir et etterlengtet avbrekk etter flere år med doktorgradsarbeid, småbarnsliv og spesialiseringsløp. Jeg tenker det er viktig med skikkelige pauser. Det er da inspirasjonen kommer. Både faglig og kreativt, avslutter hun.

---

Publisert: 23. mars 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0126

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 2. juli 2026.