



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för kemi och biomedicin

1KE016 Näringslära, 7,5 högskolepoäng

Human Nutrition, 7.5 credits

### Huvudområde

Biomedicinsk vetenskap, Kemi, Biologi

### Ämnesgrupp

Kemi

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1F

### Fastställande

Fastställd 2012-01-23

Senast reviderad 2017-10-30 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Revidering av förkunskaper och examinationsformer.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2018

### Förkunskaper

Livets kemi 15 hp, cellbiologi 15 hp, anatomi & fysiologi 6 hp, eller motsvarande.

### Mål

Vid kursens slut skall studenten kunna:

- redogöra för principen bakom vanliga metoder för mätning av energiomsättning hos människa;
- redogöra för människans viktigaste energidepåer, samt översiktligt för hennes kemiska sammansättning;
- redogöra för matspjälkningssystemets nervösa och hormonella reglering, samt för absorption och vidare transport av näringsämnen i kroppsvätskor och över cellmembraner;
- redogöra översiktligt för näringsämnens kemiska egenskaper och dessas betydelse för upptag samt nyttjande in vivo;
- redogöra översiktligt för fysiologiska och biokemiska mekanismer av vikt för aptit- samt viktreglering;
- redogöra för biokemisk funktion och översiktligt för metabolism av näringsämnen såsom kolhydrater, fetter, proteiner, mineraler och vitaminer;
- redogöra för konsekvenser av överskott respektive brist av näringsämnen, samt övergripande för riskgrupper för brist;
- översiktligt redogöra för olika livsmedelsgruppers sammansättning och innehåll av essentiella och icke-essentiella näringsämnen, samt uppvisa en överblick över området Functional foods;
- översiktligt redogöra för människans metabolism under olika fysiologiska förhållanden,

- samt för effekterna av fysisk aktivitet och några vanliga dieter;
- översiktligt redogöra för hur näringsämnesbehovet förändras under olika faser i livet;
  - översiktligt redogöra för kostrelaterade sjukdomar/störningar såsom svält, diabetes mellitus, hjärt-kärlsjukdomar, inflammatoriska tarmsjukdomar, födoämnesallergier, anorexia nervosa och bulimia nervosa;
  - värdera trovärdigheten av publik kostinformation/-reklam ur ett vetenskapligt perspektiv samt
  - översiktligt redogöra för människans kostvanor ur ett historiskt, kulturellt, nationellt och internationellt perspektiv.

## Innehåll

- Nationella och internationella utvecklingstrender rörande livsmedelskonsumtion
- Metoder för mätning av matvanor
- Energibalans, kroppssammansättning, mätmetoder
- Kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer, mineraler, Functional foods
- Sjukdomar associerade till bristtillstånd eller överkonsumtion av näringsämnen
- Aptitreglering
- Matvanor, planering och värdering
- Behov under livscykeln. Kostvarianter
- Kostundersökning
- Seminarieuppgift, värdering av publik kostinformation/-reklam
- Seminarieuppgift, vetenskaplig artikel
- Människans kostvanor ur ett historiskt, kulturellt och internationellt perspektiv

## Undervisningsformer

Undervisningen utgörs av föreläsningar, gruppövningar och seminarier. Närvaro vid gruppövningar och seminarier är obligatoriskt.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Seminarieuppgifter redovisas muntligt och skriftligt. Skriftlig tentamen anordnas i anslutning till kursens avslutning. En första omtentamen erbjuds inom sex terminsveckor.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk kurslitteratur**

Abrahamsson, L, m fl. *Näringslära för Högskolan*, senaste upplagan. Liber förlag.

Dietist Net, datorprogram för kostberäkningar. Kost & Näringsdata ([www.kostdata.se](http://www.kostdata.se)). Tillgängliggörs kostnadsfritt genom kursledningen.