



Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för kemi och biomedicin

1BL001 Kost Näring Hälsa, 7,5 högskolepoäng

1BL001 Food, Nutrition and Health, 7.5 credits

Huvudområde

Biologi, Biomedicinsk vetenskap, Kemi

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd 2009-05-12

Senast reviderad 2020-07-02 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Revidering av kurslitteratur.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2020

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- översiktligt redogöra för strukturen och de viktigaste funktionerna av fetter, kolhydrater och proteiner;
- översiktligt redogöra för funktionen av de viktigaste vitaminerna och mineralerna, samt till dessa knutna bristsjukdomar;
- översiktligt redogöra för människans matspjälkningssystem: dess uppbyggnad, reglering och funktioner, med avseende på spjälkning och absorption av näringsämnen;
- översiktligt redogöra för innehållet av näringsämnen i de vanligaste livsmedelsgrupperna, samt effekter av tillagning på innehåll och tillgänglighet;
- översiktligt redogöra för specifika näringsämnens, såsom fettsyror, fibrer och antioxidanter, betydelse för hälsan;
- översiktligt redogöra för metabola syndromet och därtill kopplade sjukdomar, samt dess koppling till kostvanor;
- översiktligt redogöra för mikroorganismers gynnsamma samt ogynnsamma effekter i livsmedel och i matspjälkningssystemet;

- översiktligt redogöra för människans energibalans, och ämnesomsättning med fokus på näringsämneskatabolism och lagring;
- översiktligt redogöra för den övergripande regleringen av människans energiomsättning, samt betydelsen av fysisk aktivitet och kost för viktreglering samt
- översiktligt redogöra för svenska kostvanor i historiskt och internationellt perspektiv.

Innehåll

- Kolhydrater, fetter och proteiner - struktur och funktion i kroppen.
- Vitaminer och mineraler, förekomst och betydelse för hälsan.
- Matspjälkningssystemets uppbyggnad och funktion.
- Energibalans - reglering av ämnesomsättningen.
- Näringsämnesinnehåll i olika livsmedel och effekter av tillagning.
- Exempel på functional foods.
- Metabola syndromet: åderförkalkning, blodtryck, diabetes och stress.
- Mikroorganismer på gott och ont (probiotika respektive matförgiftande mikroorganismer).
- Viktreglering - reglering av aptiten - inverkan av kost och motion.
- Folkhälsa och nutrition. Kostvanor i förändring.
- Kostvaneundersökning.

Undervisningsformer

Undervisningen bedrivs genom föreläsningar samt övningar över Internet. I schemat särskilt angivna moment är obligatoriska. Kostvaneundersökning, eller av examinator godkänt alternativt moment, är obligatoriskt.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen betygssätts genom en sammanvägd bedömning av quissar, inlämningsuppgifter och webbtentamen.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet. Antalet tentamenstillfällen är begränsat till fem gånger.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

En skriftlig kursvärdering genomförs i slutet av kursen. Utvärderingsresultatet sammanställs i en kursrapport, vilken arkiveras hos institutionens administration. Resultatet av utvärderingen och eventuellt vidtagna åtgärder kommuniceras med utbildningsansvarig, och presenteras för studenterna vid nästa kurstillfälle.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Johansson, Ulla & Stubbendorf, Anna. (2020) *Näring och Hälsa*. Studentlitteratur. ISBN 9789144125947. (472 sid)

Utdelat kompendiematerial/vetenskapliga artiklar.