



## Kursplan

Fakultetsnämnden för naturvetenskap och teknik  
Institutionen för naturvetenskap

1KE016 Näringslära, 7,5 högskolepoäng

Human Nutrition, 7.5 credits

### Huvudområde

Biomedicinsk vetenskap, Kemi, Biologi

### Ämnesgrupp

Kemi

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1F

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för naturvetenskap 2012-01-23

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2012

### Förkunskaper

Livets kemi 15 hp, Cellbiologi 15 hp, Anatomi & Fysiologi 15 hp, Livsmedelskunskap 7,5 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 samt
- värdera trovärdigheten av publik kostinformation/-reklam ur ett vetenskapligt 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

## Undervisningsformer

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

## Examinationsformer

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. Antalet tentamenstillfällen är begränsat till fem.

Bedömningskriterier för godkänt betyg framgår av Förväntade Studieresultat (se ovan).

## 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 programansvarig, och presenteras för studenterna vid nästa kurstillfälle.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk kurslitteratur**

Abrahamsson, L, m fl. (2011). *Näringslära för Högskolan*, femte upplagan. 461 sidor. Liber förlag. ISBN: 978-91-47-05355-1

Dietist XP, datorprogram för kostberäkningar (2011). Kost & Näringsdata (www.kostdata.se). Tillhandahålls kostnadsfritt genom kursledningen.