



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för kemi och biomedicin

2KE002 Nutrition, 7,5 högskolepoäng

Human Nutrition, 7.5 credits

### Huvudområde

Biologi, Biomedicinsk vetenskap, Kemi

### Ämnesgrupp

Kemi

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G2F

### Fastställande

Fastställd 2009-05-28

Senast reviderad 2016-02-02 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Revidering av mål, innehåll, undervisningsformer, examination, kursvärdering och litteratur.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2016

### Förkunskaper

Kemi 30 hp, varav ingår minst 7,5 hp biokemi. Anatomi och fysiologi 15 hp samt Cellbiologi 15 hp, eller motsvarande.

### Mål

Vid kursens slut skall studenten kunna:

- redogöra för människans energibehov och kroppssammansättning samt därtill relaterade mätmetoder;
- redogöra för matspjälkningssystemets nervösa och hormonella reglering, samt för absorptionen och distribution av näringsämnen;
- redogöra översiktligt för näringsämnens kemiska struktur, absorption, metabolism och fysiologiska funktion i samband med hälsa och sjukdom, samt förekomst i livsmedel;
- redogöra översiktligt för de fysiologiska och biokemiska mekanismer som är involverade i aptit- samt viktreglering;
- redogöra översiktligt för näringsrekommendationer under livsrytten samt kostvarianter;
- översiktligt redogöra för functional foods;
- översiktligt redogöra för sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa, samt idrottsnutrition;
- översiktligt redogöra för kostrelaterade sjukdomar/störningar såsom svält, diabetes mellitus, hjärt-kärlsjukdomar, inflammatoriska tarmsjukdomar, födoämnesallergier, anorexia nervosa och bulimia nervosa samt
- värdera trovärdigheten av kostinformation samt -reklam ur ett vetenskapligt perspektiv.

### Innehåll

- Energifbalans och kroppssammansättning, deras matmetoder samt aktivitets- och kostregistrering.
- Näringslära: kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer, mineraler.
- Functional foods. Aptitreglering. Det metabola syndromet. Kost, fysisk aktivitet och idrott. Kosttillskott.
- Myter om maten.
- Näringsrekommendationer under livscykeln samt kostvarianter.

### Undervisningsformer

Undervisningen utgörs av föreläsningar, gruppövningar, laborationer, projektarbeten och seminarier. Närvaro vid gruppövningar, laborationer 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.

Bedömningskriterier för godkänt betyg framgår av Mål (se ovan).

### 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 litteratur**

Blücher, A, red. *Functional Foods. Nutrition, medicin och livsmedelsvetenskap*. Studentlitteratur. Senaste upplagan.

Geissler, C. & Powers, H. *Human Nutrition*. Churchill Livingstone. Senaste upplagan.

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

Vetenskapliga artiklar för seminarieuppgiften.