



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap  
Institutionen för idrottsvetenskap

4IM115 Idrottsmedicin med inriktning mot idrottsnutrition, 7,5  
högskolepoäng

Sports medicine with focus on Sports nutrition, 7.5 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd 2012-06-01.

Reviderad 2025-06-16. Revidering av mål, innehåll, provmoment och litteraturlista.

Kursplanen gäller från och med vårtermin 2026.

### Förkunskaper

180 högskolepoäng varav 15 hp Anatomi/Fysiologi (minst 7,5 hp fysiologi) och 7,5 hp nutrition.

### Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Argumentera för behovet av energi och näringsämnen för optimal återhämtning, prestation, rehabilitering av idrottsskador, näringsstatus och hälsa
- Problematisera fokus på vikt, kroppssammansättning och dieter i relation till hälsa och prestation

- I ett projektarbete självständigt samla in, sammanfatta, tolka och analysera en medstuderandes kostintag och näringsbehov utifrån träningsbelastning och vetenskapligt förankrade kostråd
- Diskutera, kritisera och bedöma andra studerandes vetenskapliga kostråd och rekommendationer.

## Innehåll

- Energiomsättning och substratutnyttjande
- Antropometri
- Makro-, och mikronutrient
- Nutritionsrelaterade problem inom idrotten
- Kost- och aktivitetsregistrering
- Enskilt projektarbete samt opponering på studiekamrats projektarbete

I projektarbetet ingår genomförande och utvärdering av en medstuderandes näringsintag och behov. En analys görs av specifik träningsbelastning när det gäller fysiologiska, metabola och nutritionella krav och en sammanställning görs av vetenskapligt förankrade kostrekommendationer för den specifika idrotten/träningsbelastningen.

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom en individuell skriftlig inlämningsuppgift, opponeringen och tre duggor.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppfyllda.

För betyget Väl godkänd på kursen krävs betyget Väl godkänd på projektarbete, samt betyget Godkänd i övriga examinationsmoment.

Omexamination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

I det fall student med funktionsnedsättning har rätt till särskilt pedagogiskt stöd beslutar examinator om anpassad eller alternativ examination.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Vetenskapliga artiklar (cirka 400 sidor).