



## 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 2024-04-25. Revidering gällande redaktionella justeringar av

mål och innehåll.

Kursplanen gäller från och med vårtermin 2025.

### 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:

- Förklara sambandet mellan energisystemens och kostfaktorers roll vid träning och tävling

- Problematisera på kroppssammansättning i relation till hälsa och prestation
- Argumentera för behovet av näringsämnen och vätska för hälsa, återhämtning och prestation
- Värdera för- och nackdelar av kosttillskotts användning för olika grupper av idrottare
- I ett projektarbete självständigt samla in, sammanfatta, tolka och analysera en idrottares kostintag och näringsbehov utifrån träningsbelastning och vetenskapligt förankrade kostråd
- Diskutera, kritisera och bedöma andra studerandes vetenskapliga kostråd och rekommendationer

## Innehåll

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

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

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom två skriftliga inlämningsuppgifter, 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.

## Överlappning

Kursen kan inte ingå i examen med annan kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i följande kurs/kurser:  
4IV015 Idrottsnutrition, 7,5 hp.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Burke Louise, Deakin Vicki & Minehan Michelle (2021). *Clinical sports nutrition*. McGrawHill Medical, London, (848 s). ISBN 9781760425647.

Vetenskapliga artiklar tillkommer (40-100 s).