



Kursplan för

Kost och fysisk aktivitet som medicin, 7.5 hp

Diet and exercise as medicine, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2011.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT11 , [HT18](#) , [HT19](#)

Kurskod	1QA081
Kursens benämning	Kost och fysisk aktivitet som medicin
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Grundnivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för laboratoriemedicin
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-09-24
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2011

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet

Mål

Kursen ska ge grundläggande kunskaper om möjligheter att förebygga och behandla sjukdom med hjälp av kost och fysisk aktivitet. Studenten ska efter genomgången kurs kunna: - beskriva kroppens energi- och ämnesomsättning på cell- och helkropps nivå, - beskriva kostens näringsämnen och deras funktion i kroppen, - beskriva kroppens anpassning till fysisk aktivitet/träning, - redogöra för sambanden mellan kost, fysisk aktivitet och folksjukdomar, - redogöra för aktuella rekommendationer för kost och fysisk aktivitet samt den vetenskapliga bakgrunden, - utföra mätning av näringsintag, fysisk aktivitet och kroppssammansättning, - kritiskt värdera bantningstips inklusive påståenden om fettförbränning.

Innehåll

Kursen behandlar: - Kroppens energi- och ämnesomsättning. - Näringsämnena (inklusive vitaminer, mineraler, spårämnen, antioxidanter, fibrer) och deras funktion i kroppen. - Arbetsfysiologi och näringslära - Förebyggande av sjukdomar såsom Alzheimer, benskörhet, cancer, diabetes, fetma samt sjukdomar i hjärta och kärl. - Rekommendationer om kost och fysisk aktivitet samt rekommendationernas vetenskapliga bakgrund. - Metodik för att mäta kroppssammansättning, kostintag

och fysisk aktivitet. - Fysisk aktivitet på recept, en metod för att förändra beteendet. - Vetenskaplig metodik: att söka och kritiskt granska litteratur och påståenden om sambandet mellan hälsa, kost och fysisk aktivitet. - Definition av evidensbaserad kunskap.

Arbetsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, laborationer, grupparbeten och seminarier. Även webbaserade moment förekommer. Laborationer, grupparbeten och seminarier är obligatoriska. Studenten kan kompensera eventuell frånvaro med fördjupningsuppgift efter överenskommelse med kursansvarig.

Examination

Examination sker i form av muntliga redovisningar i grupp och individuell skriftlig sluttentamen. Student som ej är godkänd efter ordinarie provtillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem provtillfällen. Om studenten genomfört sex underkända tentamina/prov ges inte något ytterligare tentamenstillfälle. Ett provtillfälle ges i anslutning till kursen. Ytterligare provtillfällen ges efter överenskommelse med ansvarig lärare. Som provtillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov. Inlämning av blank skrivning räknas som provtillfälle. Provtillfälle till vilket studenten anmält sig men inte deltagit räknas inte som provtillfälle. För betyget godkänt krävs närvaro på obligatoriska momenten, godkänd muntlig redovisning samt godkänt på sluttentamen.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

Övriga föreskrifter

Kursutvärdering kommer att genomföras enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning. Undervisningsspråk: svenska.

Litteratur och övriga läromedel

Kurslitteratur

Vetenskapliga artiklar kommer tillhandahållas under kursen
Guidelines/rekommendationer inom fysisk aktivitet och kost (hemsidor)

Obligatorisk litteratur

FYSS 2008 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2008 - 613 s.

ISBN:978-91-7257-543-1 LIBRIS-ID:10734161

URL: <http://www.fyss.se/>

[Sök i biblioteket](#)

Ingvar, Martin; Eldh, Gunilla

Hjärnkoll på vikten

1. utg. : Stockholm : Natur & kultur, 2010 - 161 s.

ISBN:978-91-27-11921-5 LIBRIS-ID:11269080

[Sök i biblioteket](#)

Rekommenderad litteratur

Ordination motion : vägen till bättre hälsa : FYSS - fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Karlsson, Jon; Jansson, Eva; Ståhle, Agneta

Stockholm : Bromberg :b Apoteket :b Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA), 2009 - 182 s.

ISBN:978-91-7337-224-4 (inb.) LIBRIS-ID:11372511

[Sök i biblioteket](#)