



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 höstterminen 2018.

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	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för laboratoriemedicin
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-09-24
Reviderad av	Utbildningsnämnden LABMED
Senast reviderad	2017-11-07
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2018

### **Särskild behörighet**

Endast 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,

### **Innehåll**

Kursen behandlar:

- Kroppens energi- och ämnesomsättning
- Näringsämnen (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.

Praktiska övningar, grupparbeten och seminarier är obligatoriska. Frånvaro kompenseras efter överenskommelse med kursansvarig.

## Examination

Examination sker i form av redovisningar i grupp och individuell skriftlig sluttentamen.

För betyget godkänt krävs godkänt på de obligatoriska momenten, godkända redovisningar samt godkänt på skriftlig tentamen.

## 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

### Rekomenderad litteratur

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

*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](#)

**Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2017**

Läkartidningen förlag, ISBN-nr 978-91-981711-2-9, 2017

**Rekommenderad litteratur**

**Rekomenderad litteratur**