

## KANDIDATPROGRAMMET I NUTRITION

vid Stockholms universitet  
i samarbete med  
Institutionen för biovetenskaper och näringslära vid Karolinska institutet

### Varför ska du läsa nutrition?

Nutrition, eller näringslära, är en spännande och växande vetenskap där intresset för nya rön är stort. Men vilken är egentligen den bästa kosten? Många olika budskap florerar i media. För att förstå vetenskapen bakom näringsläran behövs kunskaper som spänner över ämnets hela bredd, från molekyler och celler och hur kroppen fungerar till hur sambandet mellan kost och hälsa ser ut på befolkningsnivå. Om du vill förstå näringslära mer på djupet och arbeta med frågor som rör kost och hälsa utifrån en vetenskaplig grund behövs kunskaper på universitetsnivå.

Nutrition är en tvärvetenskap som sträcker sig över en bredd av ämnen, från naturvetenskap som kemi, biokemi, molekylärbiologi och livsmedelsvetenskap, till medicinska ämnen som fysiologi, sjukdomslära, toxikologi, epidemiologi och folkhälsovetenskap. Det är en vetenskap om hur kosten påverkar kroppen, om människans energiomsättning och om vilka näringsämnen kroppen behöver, vilka funktioner de har i kroppen, var de finns i maten och vilka mängder som behövs. Nutrition kommer in i alla sammanhang som har att göra med kost och hälsa, både vad gäller att förebygga sjukdomar samt vid behandling av många sjukdomar. Våra vanliga folkhälsosjukdomar som obesitas, diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, benskörhet och cancer påverkas till exempel av vad vi äter och vår livsstil. Dessa sjukdomar är numera ett globalt problem.

Idrottsnutrition, samspelet mellan nutrition och gener (nutrigenomik) och tarmfloras betydelse för hälsan är ytterligare områden som hör hemma under näringslära. Utvecklingen inom molekylärbiologin har blivit en viktig del av den moderna nutritionsforskningen, där man studerar och börjar förstå mekanismerna bakom kostens inverkan på organismen, ända ner på genregleringsnivå.

Kandidatprogrammet i nutrition är en naturvetenskaplig/medicinsk utbildning som syftar till att ge dig akademiska kunskaper i ämnet nutrition. För att du ska kunna tillägna dig en fördjupad förståelse för näringsämnenas egenskaper och funktioner i kroppen behövs grundläggande kunskaper inom kemi, cell- och molekylärbiologi och humanfysiologi, vilket läses under första delen av utbildningen. En viktig uppgift för dig som vill arbeta med kost och hälsa är att kunna tolka och förstå vetenskapliga studier och kunna förmedla den kunskapen vidare till andra. Att kunna söka, granska och diskutera vetenskapligt material och få förståelse för den vetenskapliga processen utgör därför en viktig del när du utbildar dig till nutritionist.

## Programmets upplägg och innehåll

Programmet består av ett sammanhängande kursblock om 180 högskolepoäng (3 år).

Under de tre första terminerna läser du grundläggande kurser inom naturvetenskapliga och medicinska ämnen. De tre följande terminerna består av kurser med successiv fördjupning inom området nutrition. Utbildningen avslutas med ett eget examensarbete om 15 högskolepoäng inom ett valfritt, nutritionsrelaterat område.

Termin	Kurser	Högskole-Poäng (hp)	Kursgivare
1.	Grundläggande kemi	15 hp	KÖL
	Organisk kemi I	7,5 hp	KÖL
	Biokemi I	7,5 hp	KÖL
2.	Organisk kemi II	7,5 hp	KÖL
	Biokemi II	7,5 hp	KÖL
	Livsmedelskemi och livsmedelslära *	7,5 hp	BioNut
	Människokroppen, hälsa och sjukdom*	7,5 hp	BioNut
3.	Cell-och molekylärbiologi, mikrobiologi och genetik	30 hp	BIG
4.	Humanfysiologi och energiomsättning * Näringsfysiologi *	15 hp	BioNut
5.	Nutritionsepidemiologi *	7,5 hp	BioNut
	Klinisk nutrition och nutritionsstatus *	15 hp	BioNut
	Molekylär nutrition I *	7,5 hp	BioNut
6.	Nutritionstoxikologi *	7,5 hp	BioNut
	Folkhälsonutrition *	7,5 hp	BioNut
	Självständigt arbete i nutrition *	15 hp	BioNut

\* Kurser som ingår i huvudområdet nutrition

KÖL = Kemiska övningslaboratoriet, Stockholms universitet, Frescati

BIG = Institutionen för biologisk grundutbildning, Stockholms universitet, Frescati

BioNut = Institutionen för biovetenskaper och näringslära, Karolinska Institutet, Campus Flemingsberg

## Undervisningsformer och kurslitteratur

Samtliga kurser i programmet ges på dagtid och utgör heltidsstudier. Kursernas omfattning ges i högskolepoäng (hp) där 1,5 hp motsvarar ungefär en veckas heltidsstudier. En termin omfattar 30 hp och ett läsår 60 hp. Undervisningsformerna omfattar bland annat föreläsningar och en stor del obligatoriska aktiviteter såsom laborationer samt grupp- och seminariearbeten. Räkna med åtta timmar per dag för undervisning och självstudier. Kurslitteraturen är huvudsakligen på engelska.

## Utbildningens lärandemål

Målen med kandidatprogrammet i nutrition är att du efter genomgången utbildning ska:

- visa kunskap och förståelse inom området human nutrition inbegripen kunskap om områdets vetenskapliga grund, kunskap om tillämpliga metoder inom området, fördjupning inom någon del av området samt orientering om aktuella forskningsfrågor,
- visa kunskap och förståelse inom angränsande ämnesområden som kemi, cell- och molekylärbiologi, humanfysiologi, toxikologi, epidemiologi, statistik och folkhälsovetenskap,
- visa förmåga att söka, samla, värdera och kritiskt tolka nutritionsrelaterad information i en problemställning samt att kritiskt diskutera företeelser, frågeställningar och situationer inom nutritionsområdet,
- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem inom nutritionsområdet samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar,
- visa förmåga att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera nutritionsrelaterad information, problem och lösningar i dialog med olika grupper,
- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser
- visa förmåga att inom huvudområdet för utbildningen göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhälleliga och etiska aspekter,
- visa insikt om nutritionskunskapens roll i samhället och om människors ansvar för hur den används,
- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att utveckla sin kompetens inom nutritionsområdet.

## Examination och examina

Varje kurs på programmet examineras separat och betygssätts enligt en 7-gradig målrelaterad betygsskala. Examination sker oftast genom skriftliga prov och/eller inlämningsuppgifter. När du är godkänd på samtliga kurser på programmet är du behörig att ta ut en [kandidatexamen med nutrition som huvudområde](#). För denna examen krävs högskolestudier om sammanlagt minst 180 hp, varav minst 90 hp med successiv fördjupning inom huvudområdet nutrition. En vedertagen benämning/titel för den här examen är nutritionist eller näringsfysiolog.

Programmet ger även en god grund för fortsatta studier på avancerad nivå (magister- och masternivå). Detta kan leda vidare till verksamhet inom exempelvis forskning, folkhälsoarbete, utrednings- och handläggningsarbete eller annat arbete som kräver självständig analytisk förmåga, vetenskaplighet och problemlösningsförmåga.

## Vad kan man arbeta med efter studierna?

Utbildningen ger dig en gedigen naturvetenskaplig/medicinsk bas att utvecklas vidare på och nutritionsområdets tvärvetenskapliga karaktär gör att studier inom nutrition är användbara för ett brett spektrum av arbeten. Syftet med kandidatprogrammet i nutrition är att du efter utbildningen ska ha utvecklat självständig analytisk förmåga och kompetens att med vetenskaplig förankring kunna vara verksam inom områden som exempelvis:

- *Hälsouppllysning och hälsofrämjande arbete*, exempelvis framtagning av informationsmaterial, rådgivning och information till individer eller grupper, planera, genomföra och utvärdera hälsoprojekt.
- *Utbildning*, exempelvis undervisa i näringslära för hälso- och sjukvårdspersonal, tränare, lärare och andra kostansvariga personer.
- *Produktutveckling*, exempelvis utveckla livsmedel, kosttillskott, naturläkemedel, ange närings- och kvalitetskrav för produkter och råvaror, bevaka och utarbeta märkning och marknadsföring.
- *Laborativt arbete*, exempelvis inom olika livsmedels-, läkemedels- och kemiområden.
- *Forskning*, med möjlighet till fördjupning inom många olika nutritionsrelaterade områden.

Möjliga arbetsplatser är universitet och högskolor, kommuner, regionerna, statliga verk (som till exempel Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten), internationella organisationer, företag inom livsmedel-, kosttillskott- och läkemedelsområdet, samt deras branschorganisationer. Allt fler satsar även på egen konsultverksamhet.

## Vill du veta mer?

Besök utbildningens hemsida:

<https://utbildning.ki.se/student/kandidatprogrammet-i-nutrition> eller [www.ki.se/bionut/nutrition](http://www.ki.se/bionut/nutrition)

## Kontakt

Under sommaren når du oss bäst på vår funktionsmejl, som vi alla har tillgång till. Vi försöker återkomma så snart det går: [nutrition-edu@bionut.ki.se](mailto:nutrition-edu@bionut.ki.se)

Vill du komma i kontakt med någon specifik person hos oss så hittar du våra kontakter här nedan:

Kontaktpersoner	Telefon	E-post
Magdalena Rosell, studierektor	08-524 811 44	<a href="mailto:magdalena.rosell@ki.se">magdalena.rosell@ki.se</a>
Maria Henström, biträdande studierektor		<a href="mailto:maria.henstrom@ki.se">maria.henstrom@ki.se</a>
Sara Bruce, studievägledare och utbildningsadministratör	08-524 811 52	<a href="mailto:sara.bruce.1@ki.se">sara.bruce.1@ki.se</a>
Postadress	Besöksadress	
Karolinska Institutet	Neo, Blickagången 16	
Inst. för biovetenskaper och näringslära	Campus Flemingsberg	
Neo/Utbildningen		
141 83 Huddinge		