



HØGSKOLEN
I SØR-TRØNDELAG

HØGSKOLEN I SØR-TRØNDELAG

AVDELING FOR MAT- OG MEDISINSK TEKNOLOGI

Kandidatnr:						
Eksamensdato:	2. juni 2005					
Varighet:	09:00 – 13:00					
Fagnummer:	FO211 N					
Fagnavn:	Ernæring					
Klasse(r):						
Studiepoeng:	6					
Faglærer(e):	Merete Askim					
Hjelpemidler:	Lommekalkulator					
Oppgavesettet består av:	2 sider, totalt 23 oppgaver					

Alle nummererte deloppgavene teller likt

MATVARETABELLEN ER IKKE TILLATT, bare lommekalkulator

Skriv på annenhver linje, det letter lesningen. Les nøye i gjennom alle oppgavene før faglærer går runden ca kl 10:30
Les gjennom hele oppgaven, slik at tema i besvarelsen taes til riktige delspørsmål.

A. Kosthold og livsstilsykdommer

1. Vis kostanbefalinger og livsstilsråd med hensyn på benskjørhet.
2. Hva er forskjellene mellom en viktig og en rik kilde for et næringsstoff?
3. Fiber [Tips: funksjon, kilder anbefalt inntak, enterohepatisk sirkulasjon].

B. Fordøyelsen

4. Vis hva som skjer i magesekken.
5. Tarmflora [Kilder, oppgaver, pro -, pre - og synbiotika].

C. Energi

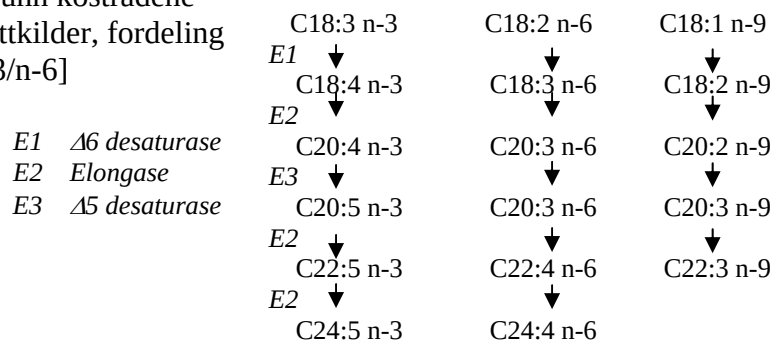
6. To personer har samme vekt og høyde, - forklar hvordan energiforbruket varierer med alder, kjønn og aktivitet. Hva menes med PAL, og hva er ønsket nivå av PAL?
7. Diskusjonen rundt glykemisk indeks er at høyt blodglukose gir fedme. Hva er forklaringen til det?
8. Vis % fordeling av energien i 150 g iskrem kjeks, sjokolade, nøtter
6 g protein; 19 g fett; 50 g karbohydrater; 29 g tilsatt sukker.
Hvis du ikke husker energi/g, så velg egne tall slik at du viser at du kan utregningen.

D. Fett

9. Hvorfor har vi partiklene kylomikroner og LDL' i blodet? Hvordan kan kosten gi et mer gunstig nivå av LDL' ?

Enzymatisk endring av umettede fettsyrer

10. Forklar figuren og begrunn kostrådene om fett ut i fra den. [Fettkilder, fordeling av fettsyrer, forhold n-3/n-6]



11. Nå diskuterer Mattilsynet om det skal bli lov å bruke stanoler i norske produkter. Hva er stanoler, hva gjør de og hvilke produkter er aktuelle?

E. Proteiner

12. Gi eksempler på proteiners supplerende virkning.
13. Hvordan kan antinæringsstoffer inaktiveres ved bearbeiding?
14. Hva er sekundær proteinmangel og når er det aktuelt i Norge?

F. Vitaminer og mineraler

15. Vitamin C. [Funksjon, kilder, anbefalt inntak, stabilitet, mangelsykdom]
16. Nyere forskning viser at mange gamle mangler B₁₂. Vis kilder, opptak, mangelsymptomer, og forklar hvorfor eldres kostvaner kan gi lite B₁₂.
17. Vis anbefalt inntak av salt. Anslå fordelingen av salt på råvarer, bearbeidede produkter og hjemmesalting. Hvordan og hvorfor endres forholdet mellom Na og K ved bearbeiding?
18. Niacin [Tips: funksjon, kilder, stabilitet, niacinekvivalenter og hvorfor det i noen tilfeller kan bli mer niacin i en matvare etter bearbeiding].

G. Aktuelt

19. Vis kort prinsippene i laboppgaven som påviser proteiner fra egg ved hjelp av begrepene antistoff og antigen – og industriell hensikt med analysen.
20. Ernæringsforskning skal helst gjøres ”dobbel-blindt”, hva innebærer det?
21. Vis de svakhetene som generelt er i kostholdet, for nesten alle befolkningsgrupper.
22. I dag er HelseNorge opptatt av vann som drikke – hvorfor?
23. Hvorfor har fruktose en annen GI enn glukose?



God sommer