



HØGSKOLEN I SØR-TRØNDELAG

AVDELING FOR MAT- OG MEDISINSK TEKNOLOGI

Kandidatnr:						
Eksamensdato:	2. juni 2006					
Varighet:	Kl 9:00 – 13:00					
Fagnummer:	F0 211N					
Fagnavn:	Ernæring					
Klasse(r):	2N					
Studiepoeng:	6					
Faglærer(e):	Merete Askim					
Hjelpemidler:	Bare lommekalkulator					
Oppgavesettet består av:	2 sider pluss forside					
Vedlegg består av:	Ingen vedlegg					
Merknad: Sann / usann oppgavene skal bare markeres med sann. Ingen forklaring er krevet						
Lykke til!						
Faglærer går runden ca kl 11. Det er viktig å lese gjennom hele oppgavesettet innen da. Fjernstudenter kan ta kontakt via eksamensvakt før kl 11 og etter kl 12 tlf: 997 12 684						

Eksamen i Ernæring, FO 211N, 2. juni 2006

Tillatt hjelpemiddel: bare lommekalkulator.

Hver av deloppgavene til og medoppgave 20 teller likt

I: Sann / feil påstand teller totalt 15 %. De skal besvares med Sann der det er riktig.

A Kosthold og livsstilssykdommer

1. Hva menes med et kosthold?
2. Vis hva man ønsker å oppnå helsemessig gjennom et bedre kosthold – matrådene fra Nasjonalt råd for ernæring.
3. Hva vil det si at en sammenheng mellom stoffer i mat og sykdom er "Overbevisende"?

B Fordøyelsen

4. Hvilke oppgaver har magesekken, og hvordan vil fett / karbohydrater påvirke tømmingen?
5. Hva skjer i tykktarmen?
6. Hva er synbiotika?

C Energi og kroppen

7. Hvordan ble fysiologisk energiinnholdet pr g fett, protein og karbohydrater bestemt, hva må det tas spesielt hensyn til for protein?
8. Hvordan deltar hormoner fra tarmen i reguleringen av appetitt og sult?

D Karbohydrater

9. Laktoseintoleranse, hva skyldes det og nevne matvarer som kan /ikke kan spises.
10. Hvordan kan sukker brukes i kostholdet (i følge professor Norum)?
11. Hva er forskjellen mellom glykemisk indeks og glykemisk belastning for en matvare?

E Fett

12. I matvaretabellen er summen av fettsyrer ikke det samme som mengde fett. Hvorfor?
13. Vis hvordan vi med kosten kan endre mengden av kyllomikroner, VLDL og LDL i blodet.
14. Hva er helseaspektet med delvis herdet fett? Hvilke matvarer har *trans*-fett i kostholdet i dag?

F Proteiner

15. Hvilken effekt har Maillardreaksjonen på proteinkvaliteten? Hvilken aminosyre påvirkes mest og hvilke matvarer er mest utsatt?

G Vitaminer

16. Vitamin D: funksjon, kilder nevnt spise fett med /uten vitaminet og anbefalt inntak.
17. Pantotensyre: funksjon og kilder.

18. Hva menes med "salt" og hvorfor er man opptatt av det? Vis hvordan og hvorfor forholdet mellom Na og K endres ved bearbeiding.

H Aktuelt

19. Nevn minst 8 av de 12 råvarer som alltid skal deklarerer med hensyn på allergikere.

20. WHO samlet representanter fra mange land i Oslo tidligere i mai i år, for å diskutere hvordan barn og unge er påvirket av markedsføring av usunn mat og drikke. Hvilke helseproblem er her mest aktuelle? Hva kan matindustrien gjøre?

I Sann eller falsk påstand? Det er ikke forventet forklaringer. De teller sammen 15 %.

21. En mann på 74 kg har ca 30 kg muskler.

22. Sinkmangel gir dårlig sårheling.

23. Membranproteinene kan omdannes til eikosanoider.

24. MPF påvirker opptaket av NHI.

25. Galle er viktig i opptak av vitamin B₁₂

26. Anbefalt inntak av vitamin C er 60 mg.

27. BEE er uttrykk for proteinkvalitet.

28. Ved sult tærer vi på proteiner i kroppen.

29. Egg er en viktigere proteinkilde enn brød.

30. Kostfiber er stivelse og cellulose.

31. Diabeteskosthold er bare egnet for diabetikere.

32. Anbefalt inntak av fiber er 25 g per MJ.

33. Anbefalt inntak av vitaminer er identiske med behovet for dem.

34. Veganere spiser ikke animalske produkter.

35. 74 kg er innen normalvektområdet for en voksen mann som er 180 cm høy.

36. Omdannelsen av homocystein til metionin krever bl a folsyre og vit B₆

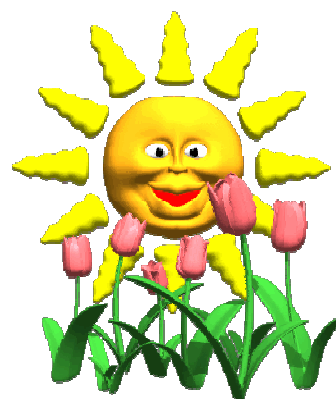
37. BMI (Basal Metabolic Index) er et uttrykk for hvilestoffskiftet.

38. Et måltid med 20 g protein, 40 g karbohydrater, 10 g fett og 10 g alkohol gir 2000kJ.

39. Fettenergiprosenten i dette måltidet er ca 17 %.

40. Fruktose absorberes langt langsommere enn glukose.

41. Vitamin E inkluderer tokotrienoler.



Takk for et hyggelig semester, og god sommer!

