

Eksamen i Ernæring, F0 211N, 15. desember 2006

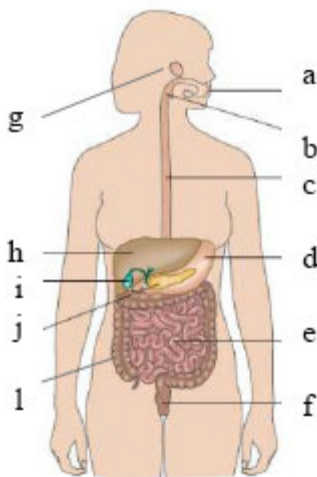
Tillatt hjelpemiddel: kalkulator. Alle punktoppgaver 1-14 teller likt.

A. Kosthold og livsstilssykdommer.

1. Hva er forskjellen mellom "kostenbefalinger" og "anbefalte inntak" ?
2. Hva vil det si at en sammenheng mellom kost og sykdom er i) overbevisende ii) mulig?
3. Hva er forskjellen mellom en **viktig** og en **rik** kilde for et næringsstoff?
4. Vis helsemessige fordeler og ulemper av vegankost, gi begrunnelse.

B. Fordøyelsen

5. Hva skjer i munnen?
6. Sett navn på de viste delene av fordøyelses- systemet.



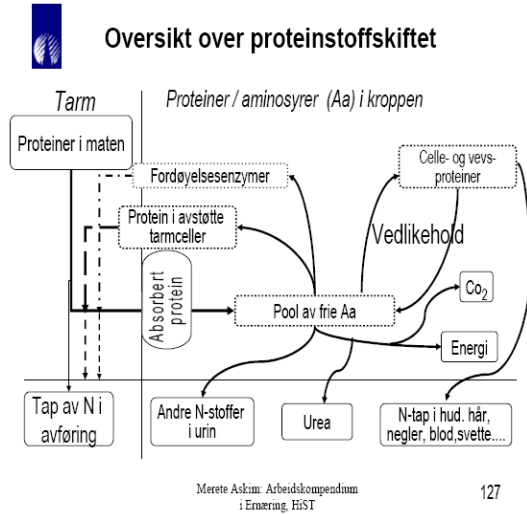
7. Hvorfor anbefales probiotika? Vis aktuelle matvarer.

C. Energi

8. Finn E % fordeling i en julemiddag med ribbe, bacon, poteter, rødkål, multekrem og god drikke. 50 g protein, 70 g fett, 80 g karbohydrater, 20 g sukker og 75 g alkohol. Hvis du ikke husker kJ/g, så velg tall selv slik at du viser at du kan selve beregningen.
9. Når kommer en person i ketose, og hvorfor lukter det aceton? Er dette heldig?
10. Hvordan er forholdet n-3/n-6 i dag og hvordan bør det være? Begrunn. [Velg mellom 1, 1/2, 1/5, 1/10 og 1/20]

D. Proteiner

11. Bruk figuren til å forklare BV. Hvordan og hvorfor vises det at proteinkvaliteten er dårlig?



12. Hvilken befolkningsgruppe er referansegruppe ved vurdering av proteinkvalitet – og hvorfor?

13. Vis anbefalt inntak av protein, både som E-% og g/kg kroppsvekt.

14. Hva menes med proteiners supplerende virkning? Gi et eksempel.

E. Karbohydrater

15. Forklar Glykemisk indeks. Finn glykemisk belastning for inntak av 3 dl Cola: GI = 87 og 10 g karbohydrater/100 g

16. Begrunn at brød generelt har en viktig plass i norsk kosthold.

F. Vitaminer og mineraler

17. Vitamin B12 (Funksjon, kilder, absorpsjon, giftighet, stabilitet, ulike kostholdsretninger og mangel)

18. Natrium (Funksjon, råvarer/bearbejdede produkter, anbefalte inntak, helseeffekter ved for lavt /for høyt inntak).

G. Aktuelt

19. Stanoler er nå godkjent i den del produkter. Hvorfor og hvilke kilder / produkter?

20. Sukker [fedme, appetittregulering, blodglukose regulering, Maillardreaksjonen i kroppen]

H. Sann eller falsk påstand? Det er ikke forventet forklaringer. De teller 10 % av totalt.

21. Ugjæret brød hemmer opptaket av sink.
22. Inntaket av vitamin A er tilstrekkelig i Norge.
23. Egg er en viktigere proteinkilde enn brød.
24. Selleri skal alltid deklarerer med hensyn på allergener.
25. I cøliakprodukter er det tillatt med hvetestivelse.
26. Alle cøliakere tåler hvetestivelse.
27. Veganere spiser egg- og melkeprodukter.
28. BMI er forkortelse for Basal Metabolic Index.
29. Personer med laktoseintoleranse kan spise moden hvitost.
30. Denaturering gir bedre proteinkvalitet.
31. EPA og DHA er n-6 fettsyrer.
32. Tokoferylacetat er en antioksidant som gir bedre holdbarhet.
33. HFCS (High fructose corn syrup) er et sunnere søtningsmiddel enn sukker i f.eks brus.
34. Trans-fett er fjernet fra norsk margarin.
35. Delvis herdet, men ikke helherdet har fett trans-fettsyrer.
36. Galle produseres i galleblæren
37. Anbefalte inntak dekker gjennomsnittsbehovet for vitaminer og mineraler.
38. Et tidlig tegn på diabetes type I er tørste.