



Faculty of Arts and Social Sciences  
Sports Science

## Course Reading

### Diet and Nutrition

Valid from 01/20/2025

**Course Code:** IDGB16

**Course Title:** Diet and Nutrition

**Credits:** 7.5

**Degree Level:** Undergraduate level

---

#### Books

Christina Berg Lars Ellegård Christel Larsson (2021-08-17). *Näringslära för högskolan - Dietik & näringslära* (7 ed.). Liber

Livsmedelsverket (2023). *Referensvärden för energi och näringsämnen - En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023*. <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/broschyr/referensvarden-for-energi-och-naringsamnen-en-sammanfattning-av-nordiska-naringsekommendationer>

Nordic council of Ministers. (2023). *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>

Sveriges olympiska kommitté. (2016). *Kostrekommendationer för olympiska idrottare*.

[https://sok.se/download/18\\_3e3b95e91555e5c9d8b6a15e/1466669159954/Kostrekommendationer+f%C3%B6r+Olympiska+Idrottare\\_Version+](https://sok.se/download/18_3e3b95e91555e5c9d8b6a15e/1466669159954/Kostrekommendationer+f%C3%B6r+Olympiska+Idrottare_Version+)

Ulla Johansson & Anna Stubbendorff (2020). *Näring och hälsa* (4 ed.). Studentlitteratur AB

#### Articles

Mårtensson, A., Stomby, A., Tellström, A., Ryberg, M., Waling, M. & Otten, J. (2021). Using a Paleo Ratio to Assess Adherence to Paleolithic Dietary Recommendations in a Randomized Controlled Trial of Individuals with Type 2 Diabetes. *Nutrients*, 13 (969). <https://doi.org/10.3390/nu13030969>

Wolfe, R. R. (2017). Branched-chain amino acids and muscle protein synthesis in humans: Myth or reality? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14 (1). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0184-9>

#### Reference material

Louise Burke, Vicki Deakin (2015). *Clinical Sports Nutrition* (5 ed.). McGraw-Hill Education / Australia

Backman, L. (2017). *Maten bakom resultaten*. Stockholm: Nordstedts. Antal sidor 218

Brunnberg, M. & Paulún, F (2017). *Modern näringslära*. Svenska näringsakademins förlag Antal sidor 240

---

Approved by the Faculty Board of Arts and Social Sciences 01/14/2025