



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Litteraturlista

Kost- och näringslära

Gäller från och med 20 jan 2025

Kurskod: IDGB16
Kursens benämning: Kost- och näringslära
Högskolepoäng: 7.5
Utbildningsnivå: Grundnivå

Böcker

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

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

Artiklar

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>

Referensmaterial

Louise Burke, Vicki Deakin (2015). *Clinical Sports Nutrition* (5 uppl.). 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

Fastställd av Fakultetsnämnden vid Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 14 jan 2025