

Utsatt THP 102 - idretts ernæring 31/8-2022

Protein

Protein

- 1) Hvilke "funksjonelle lagre" har vi av protein? (3 p)
- 2) Hvilke grupper av matvarer er de største kildene til protein i et typisk norsk kosthold? (3 p)
- 3) Hva bestemmer proteinkvalitet i en matvare? (4 p)
- 4) Hvilke anbefalinger for proteininntak ville du gitt til en elite utholdenhetsutøver og til en elite styrkeutøver? (5 p)
- 5) Diskuter effekten av "myse-tilskudd" (whey proteins) på muskelvekst ved styrketrening! Inkluder både funn fra "akutt studier" (effekt på muskelproteinsyntese) og fra treningsstudier (endringer i muskelmasse over 6-20 uker). ((10 p)

B *I* U **☰** **☷** á

0 / 2000 Word Limit

Fett

Fett

- 1) Hva er cis- og a trans-konfigurasjon i umettede fettsyrer? Hvilken effekt har det på fettsyrenes fysiske egenskaper om den har cis- eller trans-konfigurasjon? (3 p)
- 2) Hvilke grupper av fettsyrer er essensielle og hvorfor er de essensielle? (3 p)
- 3) Hva sier de nordiske anbefalingene om inntak av fett? (total mengde, type av fett etc.)? (5 p)
- 4) Tilskudd av mellomlange fettsyrer rett før eller under trening eller konkurranse påstås og kunne bedre fettoksideringen. Forklar hvordan tilskudd av mellomlange fettsyrer teoretisk kan påvirke fettoksideringen og diskuter hvilken dokumentasjon vi ha for denne effekten hos idrettsutøvere! (7 p)
- 5) Karnitin supplementering påstås og kunne bedre fettoksideringen. Forklar hvordan tilskudd av karnitin teoretisk kan påvirke fettoksideringen og diskuter hvilken dokumentasjon vi ha for denne effekten hos idrettsutøvere! (7 p)

B *I* U   á

0 / 2000 Word Limit

Seksjon 3

Forberedelse til konkurranse

- 1) En utøver skal gjennomføre en full triatlonkonkurranse (ironman) og ønsker å sikre seg fulle glykogenlagre før start. Beskriv et effektivt regime for "glykogen loading" for denne utøveren! (10 p)
- 2) Hva ville du gjort for å sikre deg at du var i væskebalanse før start og hvilke enkle metoder kan vi bruke for å kontrollere væskebalanse? (5 p)

B *I* U   á

0 / 1000 Word Limit

Vektøkning

Vektøkning

En håndballspiller skal prøve å gå opp 10 kg i vekt slik at han øker fra 90 til 100 kg. Målet er at mest mulig av denne vektøkningen skal være i form av økt muskelmasse og tung styrketrening er derfor en viktig del av planen. Han er imidlertid bevist på at noe av vektøkningen også vil være i form av økt fettmasse.

Du skal nå legge en plan for kostholdstiltak for denne vektøkningsperioden. Målet til utøveren er å oppnå vektøkningen i løpet av 26 uker. Hva ville du lagt vekt på i kostholdsveildningen i denne perioden? Få med konkrete råd på viktigste næringsstoffer, valg av matvarer, måltidsrutiner, energibalanse etc). (10 p)

B *I* U ☰ ☷ á

0 / 1000 Word Limit

Osteoporose

Osteoporose

- 1) Lav energitilgjengelighet over tid kan påvirke skjelettet negativt, hva er årsaken til dette? (5 p)
- 2) Hvilke kostholds faktorer er VIKTIGST for god benhelse hvilke kostråd vil du gi for å sikre at disse faktorene dekkes godt? (5 p)

B *I* U ☰ ☷ á

0 / 1000 Word Limit

Seksjon 6

Kreft

- 1) Hvilke kostholds faktorer er sett å øke risiko for ulike typer kreft? Og hvilke kostholds faktorer kan sannsynligvis redusere risiko for utvikling av ulike typer kreft? (5 p)
- 2) Rams opp fem fornuftige konkrete kostholds råd for redusert kreftrisiko og diskuter aktuelle mengder av anbefaling? Inkl gjennomførbarhet, variasjon i kosthold (generelle næringsbehov) etc. (10 p)

B *I* U ☰ ☷ á

0 / 1000 Word Limit