

Kostrådgivning för gravida

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 160 timmar

Kapitel 1

Fysiologi del 1
Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlets uppbyggnad
Blodkärlets anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning
Kroppshållning
Anatomi-muskler
Nervsystemets anatomi

Kapitel 2

Fysiologi del 2
Födans nedbrytning
Näringsämnet kolhydrater
Näringsämnet Protein
Näringsämnet Fett
Lymfa
Munhålan
Magsäcken
Tunntarmen
Tjocktarmen

Njurarna
Bukspottskörteln
Levern
DNA
Celler
Immunsystemet
Levern, bukspottskörteln, njurarna

Kapitel 3

BMI
Kroppens sammansättning
Mäta kroppens sammansättning
Vad betyder kroppsfettet
Kroppssammansättning
Näringslära
Kolhydrater
Rekommenderat intag
Socker
Blodsocker
Fibrer
Rekommenderat intag av fibrer
Stärkelse
Kolhydraternas funktion
Kolhydrater
Protein
Aminosyror
Rekommenderat intag
Protein
Fett
Mättat fett
Omättat fett
Omega 3 och omega 6
Fettets funktioner
Vilka fetter är bra för oss
Rekommenderat intag av fett
Mineraler
Vitaminer

Kapitel 4

Gravid
Hur påverkas kroppen
Kosttillskott gravid
Ginseng
Kalebasskrita
Kanel
Algprodukter
Folat/folsyra
Näringsbehov
Tallriksmodellen
Viktuppgång
Livsmedel
Alkohol
Ingefära
Kaffe, te och energidrycker
Mjök
Ost
Sallader, röror och smörgåsar
Listeria
Specialiseringar
Graviditetsdiabetes
Moderkaka
Halsbränna
Endometriosis
Immunförsvaret
Forskning
Energibehov
BMR
Fysisk aktivitetsnivå PAL
MET