

Vegan kostrådgivning för gravida

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 80 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

Kapitel 2

Fysiologi del 2
Födans nedbrytning
Näringsämnet kolhydrater
Näringsämnet Protein
Näringsämnet Fett
Lymfa
Munhålan
Magsäcken
Tunntarmen
Tjocktarmen
Njurarna
Bukspottskörteln
Levern
DNA
Celler

Immunsystemet

BMI
Kroppens sammansättning
Kaliper
Bia våg
Bod pod
Vad betyder kroppsfettet

Kapitel 3

Näringslära
Makrofördelning
Kolhydrater
Socker
Blodsocker
Fibrer
Stärkelse
Kolhydraternas funktion i kroppen
Kolhydraternas nedbrytning och upptagning
Protein
Aminosyror
Fett
Mättat fett
Enkelomättat fett
Fleromättat fett
Omega 3 & Omega 6
Fettets funktioner

Kapitel 4

Vitaminer
A-vitamin
Aminosyror
B-vitamin, B-12 & B6
C-vitamin
D-vitamin
E-vitamin
K-vitamin

Kapitel 5

Mineraler
Kalcium
Magnesium
Spårämnen
Järn
Zink
Koppar
Selen
Natrium
Jod
Krom
Kalium
Fosfor
Flour

Kapitel 6

Gravid
Hur påverkas kroppen
Vegan och gravid
Kosttillskott för graviditet
Ginseng
Kalebasskrita
Kanel
Algprodukter
Vegan kosttillskott
Alpa-linolensyra
Omega 3 & 6
D-vitamin
Jod
B12
Järn
Riboflavin
Selen
Zink
Rekommenderade näringsbehov
Tallriksmodellen för gravida
Viktökning graviditet

Kapitel 7

Livsmedel för graviditet
Livsmedel du för att undvika som gravid.
Alkohol
Ingefära
Kaffe, te och energidrycker
Mjök
Ost
Sallader, rörer och smörgåsar
Veganska menyer
DHA

Kapitel 8

Specialiseringar graviditet
Graviditetsdiabetes
Moderkaka
Halsbränna
Endometriosis

Kapitel 9

Immunförsvaret
Vad är immunförsvaret
Specifika immunförsvaret
Ospecifika immunförsvaret
Forskning
Bränslen
Studie
Resultat
Energibehov
BMR
PAL
MET
Kost mall
Kostschema
Planering
Övningar