

## IDROTTSNUTRITION – FRÅN TEORI TILL PRAKTIK SPORT NUTRITION – FROM THEORY TO PRACTICE

15 högskolepoäng - 15 credits

---

**Kurskod:** FAIDNU

**Utbildningsnivå:** Avancerad nivå

**Huvudområde:** Idrottsvetenskap

**Fördjupningsnivå:** A1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställt av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-05

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårtermin 2026

---

### Behörighetskrav

För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 90 hp i Idrott/Idrottsvetenskap (eller examen i ämne med inriktning mot fysisk aktivitet eller medicin) varav minst 15 hp i humanbiologi (eller motsvarande).

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- beskriva och motivera kroppens behov av energi, näringsämnen och vätska i samband med träning och tävling för olika idrottare i olika kontext ur ett biokemiskt, fysiologiskt samt praktiskt hänseende

#### *Färdighet och förmåga*

- förstå, förklara och genomföra metoder för mätning av energiomsättning, kroppsammansättning och substratmetabolism samt hur man via nutrition kan förändra dessa parametrar
- kunna planera nutritionsintag för att maximera träningsanpassning och idrottsprestation för olika typer av idrottare och vid olika situationer

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- beskriva och resonera kring val av livsmedel, måltidstiming samt specifika kostbehov vid olika situationer inför, under och efter träning/tävling
- förstå, värdera och reflektera kring hur olika dieter/kosthållningar, specifika näringsämnen samt kosttillskott påverkar prestation, träningsanpassning, vikt och hälsa hos idrottare

### Innehåll

Kursen består av en primärt teoretisk del och en primärt praktisk del som innehåller följande områden:

#### **Teoretisk del:**

- Träningens biokemi, fysiologi och endokrinologi
- Metabolism och behov av makronutrientier och mikronutrientier
- Antioxidanter, immunförsvar och Redox-reaktioner vid träning
- Vätskebalans och termoreglering
- Nutritionstillskott

### Praktisk del:

- Nutrition för träningsanpassning och prestation
- Kroppskomposition och viktreglering
- Substratmetabolism, glukoskontroll och energiomsättning
- Rådgivning och nutritionsplanering vid idrott

### Examination

(2301) 7.5 hp, Skriftlig tentamen rörande teoretiska moment, Tregradig skala  
(2301) 7.5 credits, *Written examination regarding theoretical aspects, Three-grade scale*

(2302) 7.5 hp, Inlämningsuppgift rörande praktiska moment, Tregradig skala  
(2302) 7.5 credits, *Written assignment regarding practical aspects, Three-grade scale*

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

### Kurskrav

Delar av kursen förutsätter praktiskt och aktivt deltagande från studentens sida. Praktiska/laborativa lektioner och är obligatoriska. Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

### Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs Godkänt på kursens samtliga examinationer samt genomförande av

kursens moment som anges som Kurskrav. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs Väl Godkänt på kursens samtliga examinationer.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier för respektive nivå.

### Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### Undervisningsform

Undervisningen bedrivs på engelska.

Kursen är huvudsakligen förlagd till digital undervisning som kan genomföras på distans. Undervisningstillfällen motsvarande 10 heldagar kommer vara förlagda på GIH. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, workshops och laborationer.

### Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

### Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-05

#### **Obligatorisk litteratur**

Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2019). Sport Nutrition, 3rd Ed. Human Kinetics

Wilmore, J H, Kenney, W L, Costill, D L. (2022). Physiology of Sport and Exercise, 8th Ed. Human Kinetics

#### **Valbar litteratur och övriga läromedel**

Lanham-New, S.A. (Red.). (2020). Introduction to Human Nutrition, 3rd Ed. Wiley-Blackwell

Tillkommer gör vetenskapliga artiklar som preciseras i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart