

1 Samfunnsernæring 1

Ingeborg har nettopp fylt 67 år og er blitt pensjonist. Hennes mann, Carl, sluttet i arbeid for noen år tilbake. Hun gleder seg til å få tid til å være mer sammen med barnebarna, trene mer og dra på turer til utlandet. Men det er én ting som bekymrer henne, og det er at Carl har begynt å bli ganske stor rundt magen. I tillegg har han fått høyt blodtrykk, og kolesterolverdiene hans er også forhøyet. Ingeborg mener at han må begynne å trene og spise mindre av den salte, fete og søte maten som han er så glad i. Det er kaker til kaffen hver dag, han salter maten altfor mye, og fett mener han nå er blitt veldig sunt da han har lest i ukebladene at mettett fett kan en godt spise mye av. Ingeborg vil gjerne at han tar seg en tur til legen for å ta en helsesjekk. Carl blir lei av å høre på maset til konen sin og bestiller derfor en time hos fastlegen sin.

Etter å ha målt blodtrykket og tatt diverse blodprøver måler legen livvidden til Carl, og den er nå 104 cm. Dette mener legen at Carl bør gjøre noe med og sier at han må endre kostholdet sitt og drive mer fysisk aktivitet. Han får beskjed om at han har høyt kolesterol og metabolsk syndrom.

Selv Carl skjønner at han må gjøre noen grep med hensyn til sin situasjon og bestemmer seg for at nå skal han følge de rådene han har fått.

- Hvilke risikofaktorer forbinder vi med hjerte-karsykdommer? (3 poeng)
- Beskriv fire konkrete kostråd du vil gi Carl i forbindelse med at han ønsker å gjøre en livsstilsendring. Gi en kort begrunnelse for hvert av kostrådene. (6 poeng)
- Nevn minst to forhold du ville lagt vekt på for å motivere Carl til å endre vanene sine slik at han blir i bedre fysisk form. (2 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 11

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

2 Samfunnsernæring 2

- Hva er metabolsk syndrom? (3 poeng)
- Hvilke faktorer må være til stede for at en skal kunne si at en person har metabolsk syndrom? (6 poeng)
- Hva vil det si at en person er i energibalanse? (2 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 11

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

3 Samfunnsernæring 3

- a) Diabetes er en tilstand som påvirker kroppens evne til å regulere blodsukker. Hvilke to hovedtyper av diabetes har vi? (3 poeng)
- b) Hvorfor er det viktig å ha et stabilt blodsukker? (3 poeng)
- c) Salt består av to grunnstoff – hvilke? (2 poeng)
- d) Hvor mye salt anbefales av myndighetene at vi maksimalt får i oss per dag? (2 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 10

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

4 Samfunnsernæring 4

- a) Hvilke funksjoner har fett i kroppen vår? (3 poeng)
- b) Hva vil det si at en fettsyre er essensiell og kan du nevne noen? (3 poeng)
- c) Hvilken funksjon i kroppen har vitamin D? (5 poeng)
- d) Både transfett og mettet fett trenger kolesterol for å bli fraktet rundt i kroppen. Hva er forskjellen på HDL og LDL? (5 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 16

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

5 Samfunnsernæring 5

Som tannpleier bør du ved kostholdsveiledning følge de vitenskapelige anbefalingene og kostrådene som gis av myndighetene.

Beskriv to eksempler fra de nye kostrådene fra 2023 som kan knyttes til god tannhelse. (2 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 2

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

6 Metabolisme 1

Etter et måltid med mye karbohydrater øker blodsukkeret, og cellene begynner å bryte ned glukose for å skaffe energi.

- a) Hvilke prosesser er involvert når en celle skal bryte ned glukose for å frigjøre energi? Nevn de involverte prosessene og forklar kort hva de går ut på og hvor de skjer. (4 poeng)
- b) Hvilken av prosessene kan foregå uten oksygen? (2 poeng)
- c) Nedbrytning av glukose fører til dannelse av ATP. Hvor i ATP-molekylene er energien lagret? (2 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 8

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

7 Metabolisme 2

Hormonell regulering av energiomsetning

- a) Hvilke hovedfaser inngår i kroppens energiomsetning? (2 poeng)
- b) I hvilken fase skilles insulin ut? (2 poeng)
- c) Hvilke celler, og i hvilket organ skiller ut insulin? (2 poeng)
- d) Hvilken effekt har insulin på cellenes opptak av glukose? (2 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 8

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

8 Metabolisme 3

Energilagre og transport av lipider

- a) Når kroppen har overskudd av energi blir overskuddet omgjort til en form som kan lagres. Hvilke energilagre har vi i kroppen? Og hvor finner man disse? (3 poeng)
- b) De to hormonene insulin og glukagon har motsatt effekt på kroppens energilagre. Hvilket av disse to hormonene stimulerer nedbrytning av energilagrene? (2 poeng)
- c) De fleste prosessene som foregår i kroppen for å holde blodsukkeret stabilt finner sted i ett organ. Hvilket organ er dette? (1 poeng)
- d) Lipider fraktes rundt i kroppen ved hjelp av lipoproteiner. Hva er funksjonen til følgende lipoproteiner, og hvor dannes de? (3 poeng)
 - Kylomikroner
 - VLDL

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 9

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

9 Fordøyelse 1

Lag en skisse av mage-tarmkanalen med de ulike fordøyelseskjertlene og sett navn på organene og delene i fordøyelseskanalen. (8 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 8

Knytte håndtegninger til denne
oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

10 Fordøyelse 2

Beskriv de viktigste funksjonene til (8 poeng)

A magesekken

B tynntarmen

C tykktarmen

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 8

Knytte håndtegninger til denne
oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

11 Fordøyelse 3

Hvilken rolle har sekretin i regulering av fordøyelsesprosessen? (4 poeng)

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 4

Knytte håndtegninger til denne
oppgaven?
Bruk følgende kode:

XXXXXXXX

12 Fordøyelse 4

Beskriv så detaljert som mulig hvordan karbohydrater (5 poeng):

- a. Fordøyes
- b. Absorberes av tarmcellene
- c. Kommer ut i blodet

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 5

Knytte håndtegninger til denne oppgaven?

Bruk følgende kode:

XXXXXXXX