

**LITTERATURLISTE**  
**KOST OG ERNÆRING (KE)**  
**HØST 2024**

*Med forbehold om endringer – sist oppdatert juni 2024*

---

**LÆREMIDLER**

Samlet anbefalt litteratur er fordelt og vektlagt i henhold til emnenes tematiske bredde og omfang.

Artikler, rapporter og publikasjoner på denne litteraturlisten er gratis tilgjengelig på nettet, og studentene må selv søke dem opp.

**PENSUMLITTERATUR**

**Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects**, 6. utgave. *Nordic Council of Ministers 2023*. Nord 2023:003 (tilgjengelig [her](#)).

Drevon CA & Blomhoff R. **Mat og medisin**, 7. utgave. *Cappelen Damm Akademisk* 2019.

Frayn KN & Evans, R. **Human Metabolism: A Regulatory Perspective**, 4. utgave. *Wiley-Blackwell* 2019.

**ARTIKLER**

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr., Tudor-Locke, C, *et al.* **2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET values**. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(8):1575-81.

Borch-Johnsen B, Hagve T-A, Hauge A, Thorstensen K. **Regulering av jernbalansen**. *Tidsskr Nor Laegeforen.* 2009;129(9):858-62.

Freudenheim JL. **Study design and hypothesis testing: issues in the evaluation of evidence from research in nutritional epidemiology**. *Am J Clin Nutr.* 1999;69(6):1315-21S.

Meltzer HM, Haugen M, Alexander J, Pedersen JI, **Vitamin- og mineraltilskudd –nødvendig for god helse?** *Tidsskr Nor Laegeforen.* 2004;124(12):1646–9.

Meltzer HM, Meyer HE, Klepp KI. **Fra hypotese til kostråd - veier, snarveier og blindveier**. *Tidsskr Nor Laegeforen.* 2004;124(9):1248-50.

The Alpha-Tocopherol Beta Carotene Cancer Prevention Study Group. **The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers.** *N Engl J Med.* 1994;330:1029-35.

## **RAPPORTER OG PUBLIKASJONER**

**Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.** Helsedirektoratet 2014. IS-2170 (tilgjengelig [her](#)).

FOR 2004-05-20 nr. 755: **Forskrift om kosttilskudd** (tilgjengelig [her](#)).

**Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i Norge: metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag.** Helsedirektoratet 2011. IS-1881(tilgjengelig [her](#)).

**Kostråd om fett – en oppdatering og vurdering av kunnskapsgrunnlaget.** *Nasjonalt råd for ernæring* 2017. IS-2625 (tilgjengelig [her](#)).

**Kostholdsplanleggeren (kostberegningsprogram).** *Mattilsynet og Helsedirektoratet* (tilgjengelig [her](#)).

**Matvaretabellen.** *Mattilsynet og Helsedirektoratet* (tilgjengelig [her](#))

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer.** *Mattilsynet, Universitetet i Oslo og Helsedirektoratet* 2015. IS-2286 (tilgjengelig [her](#)).

## **TILLEGGSLITTERATUR**

Pedersen JI, Müller H, Hjartåker A, Anderssen SA. **Grunnleggende ernæringslære**, 3. utgave. *Gyldendal Akademisk* 2017.

**Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021).** *Departementene* 2017 (tilgjengelig [her](#)).