

**LITTERATURLISTE**  
**GRUNNLEGGENDE ERNÆRING 1 (GE1)**  
**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.

**PENSUMLITTERATUR**

Abali EE, Cline SD, Franklin DS, Viselli SM. **Lippincott's Illustrated Reviews: Biochemistry**, 8. utgave. *Wolters Kluwer Health* 2021.

Crowe J og Bradshaw T. **Chemistry for the Biosciences: The Essential Concepts**, 4. utgave. *Oxford University Press* 2021.

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

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

Raymond J og Morrow K. **Krause and Mahans Food & the Nutrition Care Process**, 16. utgave. *Elsevier* 2022.

Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR. **Modern Nutrition in Health and Disease**, 11. utgave. *Lippincott Williams & Wilkins* 2014.

**ARTIKLER, RAPPORTER OG PUBLIKASJONER**

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, 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):1575-1581.

Bøhn SK. **Farmen i tarmen. Del 1 av 2: Tarmbakterienes betydning for interaksjon mellom kosthold og helse**. *Norsk Tidsskrift for Ernæring.* 2017; 1:14-22.

Hall K, Heymsfield SB, Kemnitz JW, Klein S, Schoeller DA, Speakman JR. **Energy balance and its components: implications for body weight regulation**. *Am J Clin Nutr.* 2012; 95(4): 989-94.

Hargreaves M. **Muscle glycogen and metabolic regulation.** *Proc Nutr Soc.* 2004; 63(2):217-20.

Kolset SO. **Glykemisk indeks.** *Tidsskr Nor Lægeforen.* 2003; 123:3218 – 21.

Valeur J og Berstad A. **Hvorfor har vi tykktarm?** *Tidsskr Nor Lægeforen.* 2008; 128:1298 – 300.

**Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling.** *Helsedirektoratet* 2009. IS-1992 (tilgjengelig [her](#)).

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

## VALGFRI TILLEGGSLITTERATUR

Berg JM, Gatto GJ, Hines JK, Tymoczko JL, Stryer L. **Biochemistry**, 10. utgave. *Macmillan Learning* 2023.

Campbell PN, Smith AD, Peters TJ. **Biochemistry Illustrated**, 5. utgave. *Elsevier Churchill Livingstone* 2005. (Gått ut av trykk og ikke i salg lenger, men finnes i biblioteket)

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

Geissler C og Powers H. **Human Nutrition**, 13. utgave. *Oxford University Press* 2017.

Knutsen H, Tveit S, Vestli K, Edvardsen T. **Kjemien stemmer 2: grunnbok**, 6. utgave. *Cappelen Damm* 2022.

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

Salway JG. **Metabolism at a Glance**, 4. utgave. *Wiley-Blackwell* 2017 (3. utgave kan også brukes).

Sjøberg NO. **Kort og godt kjemi: med organisk kjemi og cellekjemi**, 7. utgave. *Fagbokforlaget* 2013.