

Kandidatnummer: _____

NORGES IDRETTSHØGSKOLE

STUDIEÅRET 2008/2009

UTSATT INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

I

FYSISK AKTIVITET OG ERNÆRING (IBI 216)

Mandag 19. oktober 2009

Tid til disposisjon: 2 timer

Oppgave 1. Karbohydrat

a) En utøver i langrenn skal gå et 10 km renn den ene dagen og 5 mila den andre dagen

1) Hva ville du anbefalt han å innta under rennene? (2 p)

2) Hva ville du anbefalt han å innta i restitusjonsfasen etter det første rennet? (2 p)

3) Gi eksempler på matvarer som du mener er gunstige i forhold til dine anbefalinger. (1 p)

b) Hvilket makronæringsstoff er hovedbidragsyteren til energi i 200 meter sprint? (1 p)

Kandidat nummer: _____

Oppgave 2. Væske

- a) Hvordan ville du komponert drikken til en utøver som skal løpe en halvmaraton en varm sommerdag (30° C) (2 p)

- b) Hvordan ville du lagt opp en strategi for inntak av denne drikken underveis i løpet (1 p)

- c) Hvilke forhold ved drikken din vil kunne påvirke tømningshastighet fra magen og videre opptaket av væske fra tarmen? (2 p)

Kandidat nummer: _____

Oppgave 3. Protein

- a) Hvilke anbefalinger vill du gi for proteininntak til en utholdenhetsutøver som trener 20 timer per uke? Oppgi anbefalingen både i absoluttmengde og som prosentandel av det totale energiinntaket (2 p)

- b) Hva skjer i kroppen med et eventuelt ”overskudd” av aminosyrer? (2 p)

- c) Hvordan kan vegetarianere øke proteinkvaliteten i et måltid utover kvaliteten til hver enkelt matvare som måltidet består av? (2 p)

- d) Hvilke mulige effekter kan tilskudd av aminosyren glutamin ha på idrettsutøvere som trener ekstremt mye og hvilken dokumentasjon har vi nå på denne effekten (2 p)

Oppgave 4. Fett

- a) Tegn en enkel skisse av strukturformelen til en mettet og en umettet fettsyre (1 p)

- b) Hva sier de norske anbefalinger om sammensetningen av fett vi inntar i kosten? (2p)

- c) Hva er karnitin og hvilken dokumentasjon har vi på effekter av karnitintilskudd på utholdenhetsprestasjon hos idrettsutøvere? (3 p)

Oppgave 5. Vitaminer og mineraler

- a) Hvilke effekter har vitamin D i kroppen og hvilke symptomer kan vi få på vitamin D mangel? (3 p)

- b) Nevn tre gode kilder til vitamin D i kosten! (1 p)

- c) Det kan være en utfordring for idrettsjenter som har et lavt energiinntak og dekke behovet for jern i kosten. Hvilke kostholdstiltak ville du anbefalt en slik utøver for å bedre inntaket og opptaket av jern (3 p)
