



Opsummering og vigtige begreber

Baseret på siderne 55-84 i kapitel 3

Når du har læst kapitel 3, bør du bl.a. kunne

- redegøre for de officielle kostråd
- redegøre for opbygningen og funktionen af carbohydrater, lipider og protein
- forklare funktionen af kostfibre og præbiotika
- redegøre for den anbefalede energifordeling i kosten
- forklare lipoproteiners funktion i relation til hjerte-kar-sygdomme
- give eksempler på kostens indhold af mineraler og deres funktion
- give eksempler på kostens indhold af vand- og fedtopløselige vitaminer og deres funktion
- redegøre for fordøjelsessystemets opbygning og funktion
- forklare hvordan kostens energigivende stoffer nedbrydes af enzymer
- forklare hvordan næringsstoffer optages gennem tarmvæggen
- forklare tyktarmens funktion
- forklare forskellen på hurtige og langsomme carbohydrater
- forklare funktionen af hormonet insulin og dets regulering
- redegøre for begrebet glykæmisk indeks
- redegøre for forskelle på type 1- og 2-diabetes samt begrebet insulinresistens.

| Begreb | Egen forklaring |
|-----------------------|-----------------|
| De officielle kostråd | |
| Carbohydrat | |
| Monosaccharid | |
| Glucose | |
| Fructose | |
| Disaccharid | |
| Glucosidbinding | |
| Maltose | |
| Sucrose | |
| Lactose | |
| Lactoseintolerans | |



| Begreb | Egen forklaring |
|----------------------------------------|-----------------|
| Polysaccharid | |
| Amylose | |
| Amylopectin | |
| Kostfiber | |
| Præbiotika | |
| Cellulose | |
| Mikrobiota-tilgængeligt carbohydrat | |
| Protein | |
| Aminosyre | |
| Essentiel aminosyre | |
| Peptid | |
| Peptidbinding | |
| Lipid | |
| Triglycerid | |
| Essentielle fedtsyrer | |
| Mættet fedt | |
| Monoumættet fedt | |
| Polyumættet fedt | |
| Cholesterol | |
| Lipoprotein | |
| LDL | |
| HDL | |
| Antioxidant | |
| Amylase | |



| Begreb | Egen forklaring |
|--------------------|-----------------|
| Pepsin | |
| Protease | |
| Lipase | |
| Villi (villus) | |
| Insulin | |
| Glycogen | |
| Glucagon | |
| Glykæmisk indeks | |
| Type 1-diabetes | |
| Type 2-diabetes | |
| Autoimmun | |
| Insulinresistens | |
| Metabolisk syndrom | |