

---

# Kostanalyse med kostprogram

## Formål

I dette forsøg skal I undersøge energiindholdet og mængden af de forskellige energigivende stoffer i kosten (kulhydrater, fedtstoffer, proteiner og alkohol) samt indholdet af vitaminer og mineraler. Undersøgelsen skal give et billede af jeres dagskost, idet I skal veje alt hvad I spiser og drikker i løbet af et døgn. Kosten varierer dog typisk fra dag til dag, så undersøgelsen kan aldrig blive helt præcis. Men undersøgelsen kan give et indtryk af, om man spiser sundt i forhold til ernæringseksperternes anbefalinger.

## Materialer

- Vægt
- Målebæger
- EDB-kostprogram fra Ram på biologien, Nucleus Forlag (andre kostprogrammer kan være lige så velegnede)

## Fremgangsmåde

Registrering af dagskost:

Udvælg et døgn hvor I vejer og nedskriver alt hvad I spiser og drikker inklusiv slik og evt. alkohol. Vej så vidt muligt de enkelte bestanddele i kosten, fx hvor meget brød, smør og ost en enkelt ostemad består af. Færdigretter vejes også, men gem samtidig varedeklarationen eller nedskriv rettens energiindhold og energifordeling. Drikkevarer kan måles i målebæger. Bestræb jer i øvrigt på at spise normalt og skriv det hele ned. Det giver det mest interessante resultat.

Indtastning i kostprogram:

1. Start programmet, Ram på biologien og klik ind på Krop og sundhed – kostberegning.
2. Vælg personprofil.
3. Find det enkelte kostemne I ønsker at indtaste ved at bruge søgefunktionen og dobbeltklikke på det pågældende kostemne.
4. Angiv den spiste mængde i gram ved at dobbeltklikke på det pågældende kostemne under 'den valgte menu'. Klik evt. ind under 'målskema' for at få oplyst hvad visse fødevarer vejer.
5. Indtast på lignende vis alt hvad I har spist. Husk, alt angives i gram også drikkevarer. Nogle kostemner findes ikke. Her bliver man nødt til at vælge en tilsvarende fødevarer.
6. Vælg 'udskriv', når samtlige kostemner er indtastet og vælg følgende to udskriftsformer: 'fuld udskrivning' og 'energifordeling'.
7. Afslut med at gemme jeres data ved at klikke på gem.
8. Vurdér resultatet af kostundersøgelsen med hensyn til om jeres kost har et passende energiindhold og energifordeling, læg også mærke til om sukkerindholdet er passende. Hvis noget ser forkert ud, så ret det.
9. Ekstra: Forsøg at ændre kosten, så energiindhold og energifordeling bliver som anbefalet, hvis den ikke er det. Udskift fx nogle af de usunde fødevarer med nogle sunde. Udskriv den ændrede kostplan.

## Resultater

Udskrifter fra kostprogrammet.

## Diskussion

Besvar følgende spørgsmål på baggrund af jeres kostdata:

1. Hvad viser undersøgelsen om det totale energiindtag i forhold til behovet?

2. Udregn den procentvise energifordeling i kosten, og vurder den i forhold til den anbefalede (se side 23 i Biologi til tiden).
3. Hvordan kan kosten evt. ændres, så den giver et passende energiindtag og samtidig en god energifordeling?
4. Hvilke kostemner har haft et højt indhold af kulhydrater som ikke er sukker?
5. Sundhedsmyndighederne anbefaler at sukker udgør maksimalt 10 % af vores totale daglige energiindtag. Hvordan har dit sukkerindtag været i %, og hvilke kostemner har haft et højt sukkerindhold?
6. Sundhedsmyndighederne anbefaler 25-30 gram fiber dagligt. Hvordan er dit totale fiberindtag, og fra hvilke kostemner har du især fået fibre?
7. Forklar hvorfor man anser henholdsvis stivelse og især fibre for sunde kulhydrater, mens man fraråder et stort sukkerindtag (se side 26 og 31 i Biologi til tiden)?
8. Hvad viser undersøgelsen om mængden af fedtstoffer i din kost?
9. Hvilke fødevarer har haft en høj fedtprocent? Og hvilke af disse har haft en god fordeling af fedtsyrer, det vil sige forholdsvis få mættede fedtsyrer?
10. Forklar hvorfor sundhedsmyndighederne anbefaler at mængden af fedtstoffer maksimalt udgør 30 % af det totale energiindtag, og at mængden af mættede fedtsyrer begrænses (se side 27 i Biologi til tiden)?
11. Hvordan har dit proteinindtag været, og fra hvilke fødeemner har du især fået protein?

Energi og kropsvægt:

For hver 30 kJ i kosten man indtager ud over det man har brug for, øges ens fedtdepoter med et gram, og omvendt taber man sig et gram for hver 30 kJ man spiser mindre end energibehovet. Hovedparten af det man tager på eller taber, er fedt, resten er vand.

12. Udregn hvor meget man taber sig på en uge hvis man skærer sit daglige energiindtag ned, så det er 3000 kilojoule mindre end behovet.
13. Ved en halv times løb forbrænder man ca. 2000 kJ afhængigt af kropsstørrelse og tempo. Hvor meget vil man tabe sig på en uge, hvis man uden at spise mere løber en halv time 3 gange om ugen?
14. Hvad viser disse beregninger om det realistiske i at tabe sig adskillige kg på få uger?

Vurdering af metoden:

15. Undersøgelsen har skullet give et indtryk af jeres kost. Hvilke fejlkilder er der ved den anvendte metode? Hvordan kan metoden forbedres?

### **Konklusion**

Skriv en kort konklusion på forsøget i forhold til formålet med det.

Biologi til tiden

© Paul Paludan-Müller og Nucleus Forlag

[Print side](#)

[Luk vindue](#)