

Forord

Kost er fjerde del af en serie om livsstil og sundhed med udgangspunkt i en af de fire KRAM-faktorer. KRAM står for kost, rygning, alkohol og motion og var temaet for en stor undersøgelse af danskernes sundhed tilbage i 2007-2008. Begrebet KRAM har siden sat sig fast i danskernes bevidsthed, og er de fire livsstilsfaktorer der i dag oftest indgår i undersøgelser af danskernes sundhedsvaner eller anbefalinger til en sund livsstil.

Kost er tiltænkt undervisningen på de gymnasiale uddannelser i biologi på B/A-niveau, idræt på B-niveau eller bioteknologi A, men bogen vil også kunne læses af andre der ønsker at fordybe sig i kostens betydning for sundhed og trivsel.

Kost består af seks kapitler med hvert sit tema.

Kapitel 1 definerer begrebet sund kost primært ud fra Fødevarerstyrelsens officielle Kostråd og beskriver samtidig grundlaget for de aktuelle kostråd. Ultraforarbejdet mad introduceres, og kapitlet sætter desuden fokus på udvikling af livsstilssygdomme.

Kapitel 2 omhandler carbohydrater som energikilde, ikke kun til den menneskelige krop, men også som betydende faktor for tarmenes mikrobiota, og selvfølgelig også dens betydning for vores generelle sundhed.

Kapitel 3 beskriver hvorfor fedtstoffer er vigtige for os, og diskuterer hvilken betydning forskellige typer af fedtsyrer har for den generelle sundhed,

og ikke mindst udviklingen af åreforkalkning. Et område der er genstand for både megen ny forskning og megen debat.

I kapitel 4 er turen kommet til proteinerne. Her gennemgås grundlaget for det daglige proteinbehov, både for personer med moderat fysisk aktivitet og for eliteidrætsudøvere. Kapitlet kommer også ind på glutenintolerance og om kollagentilskud kan have en sundhedsmæssig effekt på knogler og bindevæv.

Kapitel 5 handler om mikronæringsstoffer, dvs. vitaminer og mineraler. Blandt mineralerne er der fokus på jern, iod og selen. De vigtigste vitaminer gennemgås med særlig fokus på dem der samtidig har en funktion som antioxidant. Dannelse af frie radikaler og antioxidanternes rolle er et særligt tema i kapitlet.

Kapitel 6 gennemgår mad der af forskellige årsager indeholder uønskede stoffer. Det kan skyldes naturlige giftstoffer eller stamme fra tilberedningen, fx røgning eller grillstegning, og endelig mad, der er fordærvet af bakterier eller svampe.

Både kapitel 5 og kapitel 6 rummer muligheder for nedslag på særlige aspekter der kan indgå i fagligt samarbejde med kemi, eller danne udgangspunkt for større opgaver i fagene.

Forfatteren vil gerne rette en særlig tak til cand. scient. Søren Mortensen for uvurderlig faglig sparring undervejs i tilblivelsen af denne bog.

Forfatteren og Nucleus Forlag ApS 2025