

Indhold

Forord 5

Målsætning for ernæring i Danmark 7

- Næringsstofanbefalinger 8
- Dansk ernæringspolitik 8
- Ernæringsforskning – historisk set 9
- Nuværende ernæringsforskning 10
- Ernæringsråd 10
- Uddannelse og oplysning 11

Dansk kost – før og nu 13

- Dansk kost i forrige århundrede 16
- Revolution i dansk kost efter 1950 18
- Dansk koststatistik 20
- Ernæringsstatus omkring år 2000 22

Kostvaner og kostundersøgelser 23

- Produktion og distribution 24
- Hverdagskultur 25
- Madbehov 26
- Danske kostvaner i 80-erne og 90-erne 27
- Dansk kost i det nye årtusinde 27
- Kan danskernes kostvaner ændres positivt i de kommende år? 28
- Kostundersøgelsesmetoder 31
- Biomarkører 33
- Beregning af kostundersøgelsers resultater 33

Kost og sundhed 35

- Kost og hjertekarsygdomme 36
- Serumkolesterol 39
- Kost og kræft 42
- Kræftfremmere 43
- Kræfthæmmere 44
- Overvægt 44
- Overvægt i Danmark 45
- Allergi 47
- Intolerance 48
- Fødevareallergi 49

Kost, alder og motion 51

- Energitilførsel under graviditet 52
- Kost i amningsperioden 53
- Kostanbefalinger for 0-2 årige børn 54
- Kost til større børn og unge 57
- Kost til ældre 58
- Hvem er de ældre 59
- Kostbetingede sygdomme hos ældre 59
- NNR-04-anbefalinger til ældre 59

- Kost, motion og idræt 60
- Hvordan måles motion? 61
- Danskernes motionsvaner 61
- Kost og idræt 63
- Kostråd for sportsfolk 64

Alternative kostformer 65

- Vegetarisme 66
- Ernæringsmæssig vurdering af vegetariske kostformer 67
- Alternative produktionsformer 68
- Kvalitetsvurdering af økologiske fødevarer 69

Kost og krop 71

- Cellen 72
- Fordøjelseskanalen 74
- Transportsystem for de absorberede stoffer 78
- Udskillelsesorganerne lunger og nyrer 78
- Stofomsætning 80

Kulhydrater 83

- Definition og nomenklatur 84
- Inddeling af kulhydrater 85
- De enkelte kulhydrater 86
- De enkelte polysaccharider 88
- Kostfibre 89
- Fordøjelse af kulhydrater 92
- Absorption af kulhydrater 92
- Transport og lagring af kulhydrater 93
- Kulhydratomsætningen 95
- Hormonregulering af kulhydratomsætningen 97
- Kulhydraternes betydning i den humane ernæring 97
- Metaboliske forstyrrelser 98

Fedtstoffer 99

- Kemiske og strukturelle forhold 100
- Triglyceridernes kemisk/fysiske forhold 103
- Triglyceridernes forekomst i levnedsmidler 103
- Andre fedtstoffer 104
- Steroler og sterolestere 106
- Fedtstoffernes fordøjelse og absorption 108
- Lipoproteiners omsætning 112
- Kolesterolallet 113
- Fedtstoffernes biokemiske omsætning 115
- Ernæringsmæssig vurdering af fedtstoffer 117

Proteiner 119

- Aminosyrer 120

- Proteiners kemiske opbygning og struktur *121*
 Analyse af proteiner *125*
 Proteiners funktion *126*
 Fordøjelse og absorption *126*
 Protein- og aminosyremetabolisme *128*
 Proteiners ernæringsmæssige kvalitet *133*
 Kvælstofbalance *134*
 Nordiske anbefalinger *138*
 Praktiske ernæringsmæssige overvejelser *139*
 Næringsstofanbefalinger fra USA *140*
 Proteinmangelsymptomer *140*
- Alkohol *141***
 Fordøjelse, absorption og udskillelse af alkohol *143*
 Metabolisering af alkohol *144*
 Alkohol som energikilde *145*
 Alkohols virkninger *145*
- Energiomsætning *147***
 Energheder *150*
 Energi i føden *150*
 Energiforbrug *150*
 Kolorisk værdi og respiratorisk kvotient *152*
 Energibehov *153*
 Energifalancen *155*
 Andre forhold med indflydelse på energifalancen *156*
- Vand og væskebalance *157***
 Vand og væske i kroppen *158*
 Vandets funktion *159*
 Vandbalancen *160*
 Balancesystemer i kroppens væskefaser *162*
 Nyrener og væskebalancen *163*
 Væskefasernes elektrolytbalance *164*
 Syre/basebalancen *166*
 Kostens betydning for syre/basereguleringen *168*
- Antioxidanter og frie radikaler *171***
 Hvordan skader de frie radikaler *175*
 Neutralisering af frie radikaler med antioxidant *177*
- Mineraler i den humane ernæring *179***
 Mineralers funktion *180*
 Calcium *182*
 Mangelsymptomer ved calciummangel *184*
 Behov for calcium *184*
 Phosphor *185*
- Magnesium *187*
 Behov og anbefalinger *188*
 Natrium og kalium. De positive elektrolytter *189*
 Chlor og svovl. De negative elektrolytter *191*
 Mikromineraler og spormineraler *192*
 Jern *192*
 Mangelsymptomer *196*
 Zink *197*
 Mangan *198*
 Kobber *199*
 Selen *199*
 Jod *203*
 Forstyrrelse i skjoldbruskkirtlens funktion *204*
 Fluor *205*
 Spormineraler *206*
 Crom *206*
 Molybden *207*
 Kobolt *207*
 Silicium *207*
 Nikkel *207*
- Vitaminer *209***
 Historisk udvikling *210*
 Generelt om vitaminer *212*
 Vitamin A *213*
 Behov og anbefalinger *216*
 Vitamin D *216*
 Behov og anbefalinger *218*
 Vitamin E *220*
 Vitamin K *222*
 Vandopløselige vitaminer *223*
 Thiamin (vitamin B₁), decarboxyleringsvitaminet *223*
 Riboflavin (vitamin B₂), hydrogentransportør *227*
 Niacin *230*
 Vitamin B₆, transamineringsvitaminet *233*
 De fire senest opdagede B-vitaminer *237*
 Pantotensyre, acetyleringsvitaminet *237*
 Biotin, carboxyleringsvitaminet *239*
 Vitaminerne B₁₂ og folacin (folsyre) *240*
 Vitamin C, ascorbinsyre *245*
- Berigede og funktionelle fødevarer *250***
Nordic Nutrition Recommendations 2004
 (uddrag) *251*
- Litteratur *257***
Stikordsregister *264*