

ENCEFALON

H Ø G S K O L E I G R U N N M E D I S I N

BACHELORSTUDIET I ERNÆRING ER STUDIET FOR DEG SOM

1. ønsker en grad i ernæring som bygger på anatomi og fysiologi
2. er interessert i hvordan maten vi spiser påvirker kropp og helse
3. kunne tenke deg å hjelpe mennesker inn i en sunnere livsstil
4. er interessert i trening og kosthold
5. ønsker å være del av Encefalons gode læringsmiljø

Har du medisin grunnfag fra før får du en bachelorgrad på bare to år.

Oversikt over alle 18 modulene i bachelorstudiet i ernæring

| | Sem | 10 SP | 10 SP | 10 SP |
|---------------------------|-----|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Medisin grunnfag 60 sp | 1. | MED1 Humanbiologi | MED2 Sirkulasjon væske | MED3 Respirasjon - metabolisme |
| | 2. | MED4 Muskel-nevro-hud | MED5 Hormoner - immunsystemet | MED6 Samfunn - helse |
| Ernæring 120 sp | 3. | ERN1 Generell ernæring | ERN2 Mikronæringsstoffer | VEKS1 VEKS-fag i helsefag |
| | 4. | ERN3 Fra mat til celle | KOM1 Kommunikasjon | ERN4 Metabolske reaksjoner i cellen |
| | 5. | ERN5 Celler, vev, organ og energibalanse | ERN6 Ernæring og sykdommer | ERN7 Livsstilssykdommer |
| | 6. | ERN8 Ernæring gjennom livets faser | ERN9 Ernæring og fysisk aktivitet | OPPG1 Bacheloroppgave |

Studiet er bygget opp av 2 hovedelementer, medisinske fag og ernæring.

I de medisinske fagene, som utgjør 60 sp, lærer du om hvordan kroppen er bygget opp og fungerer (anatomi og fysiologi), og hva som skjer når kroppen blir rammet av sykdom. Disse modulene utgjør en viktig basis for undervisningen i ernæring.

Hva lærer du i de 12 andre modulene?

ERN1 Generell ernæring

Innføring i grunnleggende temaer innen ernæring. Her beskrives kostens innvirkning på helsen, hvilke næringsstoffer vi trenger til hva, hva maten vi spiser inneholder og hvordan man kan få kunnskap om hva folk spiser. Det holdes kurs i litteratursøk, i vurdering av kosthold med kostberegningsprogrammet Mat på Data og praktisk kurs i molekylær gastronomi.

ERN2 Mikronæringsstoffer

Innføring i ulike vitaminers og mineralers egenskaper, biotilgjengelighet, inntak i befolkningen, mangel og forgiftningstilstander. Vitamin- og mineralanbefalingene samt bakgrunnen for dem blir gjennomgått. Kosttilskudd vil bli vurdert som kilde til vitaminer og mineraler, samt fordeler og ulemper ved berikning av matvarer.

ERN3 Fra mat til celle

Emnet gir forståelse av sammenhengen mellom mat, næringsstoffer og hvordan kroppen bryter ned maten til enkeltkomponenter, absorberer dem og transporterer dem frem til sine målorganer. Videre belyses også hvordan fordøyelsessykdommer påvirker fordøyelse og opptak av næringsstoffer.

ERN4 Metabolske reaksjoner i cellen

Emnet omhandler hvor mye energi kroppen bruker (forbrenner), hva den bruker den til og hvordan energiproduksjon og -forbruk kan påvirkes. Videre fokuseres det på hvordan de energigivende næringsstoffene kommer inn i cellene, brytes ned eller lagres, og hvordan de påvirker hverandre.

ERN5 Samspillet mellom celler, vev og organer og energibalanse

Emnet belyser hvordan kroppen styrer energiomsetningen på molekylnivå. I tillegg til reaksjonsveiene som ble gjennomgått i modul ERN 4 gir dette emnet innsikt i når, hvorfor og hvordan kroppen lagrer energi, bruker energi, hvilke hormoner og nervøse mekanismer som virker ved sult/faste og ved vektoppgang. Det avholdes flere problembaserte oppgaver i dette emnet siden dette krever forståelse og fordypning i temaet. Emnet gir en innføring i hvilke mekanismer kroppen bruker for å opprettholde en høy vekt og hvordan man kan påvirke vektballansen. Du vil lære om flere slankedietter, men også selv måtte vurdere dem som gode eller mindre egnede metoder for vektkontroll.

ERN6 Ernæring og livsstilsrelaterte sykdommer

Dette emnet gir forståelse av hvordan kosthold og livsstil kan være utløsende årsak til sykkelighet og dødelighet. Modulen bygger på undervisningen på Medisin Grunnfag.

ERN7 Det metabolske syndrom og behandling av livsstilssykdommer.

Dette emnet omhandler hva metabolsk syndrom er og hvorfor tilstanden gir økt dødelighet og sykkelighet. Det vil bli trening i pasientkommunikasjon med bruk av video og klinikk. I dette emnet inngår også forebyggende ernæringsarbeid i et samfunnsperspektiv.

ERN8 Ernæring gjennom livets faser.

Dette emnet gir forståelse av hvilke kostråd som er viktige i de ulike fasene av livet som bl.a. gravide, barn og eldre, for spesielle grupper som innvandrere og vegetarianere og ved enkelte sykdomstilstander som cøliaki, laktoseintoleranse og enkelte tarmsykdommer. I dette emnet inngår også global ernæring, som tar for seg bl.a. fordelingen av matressursene, underernæring samt ernæring og menneskerettigheter.

ERN9 Ernæring og fysisk aktivitet

Dette emnet forklarer hvilken betydning fysisk aktivitet har for en sunn livsstil, og hvordan fysisk aktivitet påvirker risikofaktorer for å få sykdom i en gunstig retning. Det er fokus på mikro- og makronæringsstoffanbefalingene for mosjonister, aktive og idrettsutøvere, og på væskebalanse ved trening. Kommunikasjon i temaet belyses ved klinikkundervisning.

KOM1 Kommunikasjon og klinisk praksis

Kommunikasjon med pasientene er svært viktig, og i denne modulen lærer du hvordan du kan stimulere og veilede pasienter slik at de forstår ernæringsbudskapet ditt. Videotrening benyttes i undervisningen i kommunikasjon. I tillegg lærer du hvordan en klinisk praksis kan drives for å sikre forsvarlig drift, samt hvilke lover og forskrifter som gjelder for den som skal drive en praksis.

VEKS1

Psykologi er et helt sentralt emne for å kunne forstå pasientene og deres atferd. Du lærer hvordan psyken påvirker ernæringsatferden vår, mulighet og begrensning for endring av atferd, samt generelle psykologiske mekanismer. Vitenskapelige metoder gjennomgås, og du lærer å vurdere vitenskapelig litteratur.

OPPG1 Bacheloroppgave

I denne modulen skal du skrive en oppgave i ernæring der du fordyper deg i et tema som interesserer deg spesielt. Du og dine medstudenter vil diskutere din og deres oppgaver, og du vil få tilbakemeldinger fra lærere i løpet av skriveprosessen. Oppgaven gir deg mulighet til å sette deg spesielt godt inn i et sentralt område av ernæringsfaget.

Personlig veileder

Alle studenter får en personlig veileder som følger dem gjennom studiet. I tillegg får du tilgang til internett baserte ressurser som gjør at du kan følge noen av temaene hjemmefra.

Offentlig godkjenning

De medisinske fagene er allerede offentlig godkjent. Høgskolen søker myndighetene om godkjennelse av de siste 120 sp som inngår i Bachelor graden.



HØGSKOLE I GRUNNMEDISIN

Besøksadresse:
Sognsveien 75 B, 2. etg.
0855 OSLO
(Ullevål stadion)
www.encefalon.no

Postadresse:
Postboks 3922
Ullevål Stadion
0806 OSLO

Telefon: 22 18 03 12
Telefax: 22 23 20 82
Foretaksnr.: 975 262 626
Bankgironr: 7874.05.56249
E-post: info@encefalon.no