

Pensumlitteratur for halvårsstudium i kost og ernæring (KE)

Samlet anbefalt litteratur er fordelt og vektlagt i henhold til emnenes tematiske bredde og omfang.

Obligatorisk pensumlitteratur

Bøker

Hjartåker A, Retterstøl K, Müller H, Anderssen SA. **Grunnleggende ernæringslære**, 4. utgave. *Gyldendal Akademisk* 2026.

Rapporter, retningslinjer og offentlige dokumenter

Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., ... & Trolle, E. (2023). **Nordic nutrition recommendations 2023: integrating environmental aspects**. Nordic Council of Ministers. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Helsedirektoratet. (2016). **Kosthåndboken: veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten** ([Rev. utg.]). Fagbokforl. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Helsedirektoratet. (2024). **Kostråd for god helse og godt liv. Kostråd for befolkningen**. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Helsedirektoratet. (2011). **Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i Norge: metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag**. IS-1881. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Mattilsynet (2023). **Veileder om kosttilskudd** (oppdatert 2025). (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Mattilsynet, Universitetet i Oslo, og Helsedirektoratet. (2015). **Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer** (IS-2286). (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Mattilsynet, 2020. **Tilsetningsstoffer: hva er det og hvorfor brukes det?** (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Olympiatoppen (u.å). **Idrettsernæring. Faktaark**. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Digitale verktøy

Helsedirektoratet og Mattilsynet. (u.å). **Kostholdsplanleggeren**. (Gratis tilgjengelig på [her](#)).

Helsedirektoratet og Mattilsynet. (u.å). **Matvaretabellen**. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Støttelitteratur

Helsedirektoratet (2025). **Utviklingen i norsk kosthold 2025**. Tilgjengelig fra: Mattilsynet. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Garthe, I. & Helle, C. (Red.). (2011). **Idrettsernæring**. Gyldendal undervisning.

Jacob, E., Moura, A., & Avery, A. (2024). **A systematic review of physical activity and nutritional interventions for the management of normal weight and overweight obesity**. Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases. NMCD, 34(12), 2642–2658. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2024.08.001>

Mattilsynet, 2020. **Veileder om tilsetningsstoffer i mat og drikke**. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

Nasjonalt råd for ernæring. (2017). **Kostråd om fett – en oppdatering og vurdering av kunnskapsgrunlaget**. Helsedirektoratet. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).

US Preventive Services Task Force, Mangione, C. M., Barry, M. J., Nicholson, W. K., Cabana, M., Chelmow, D., Coker, T. R., Davis, E. M., Donahue, K. E., Doubeni, C. A., Jaén, C. R., Kubik, M., Li, L., Ogedegbe, G., Pbert, L., Ruiz, J. M., Stevermer, J., & Wong, J. B. (2022). **Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement**. *JAMA*, 327(23), 2326–2333. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.8970>

World Health Organization. (2020). **Guidelines on physical activity and sedentary behavior**. (Elektronisk tilgjengelig [her](#)).