

# Guide to Balanced Nutrition and Hydration

Nutrition · Answer Key · 17 Questions

---

**1. Enligt tallriksmodellen för en normalförbrukare, hur stor del av tallriken bör fyllas med grönsaker?**

- A) 25%
- B) 37,5%**
- C) 50%
- D) 75%

**2. Vilken energikälla används främst vid träning med hög intensitet?**

- A) Fett
- B) Protein
- C) Kolhydrater**
- D) Alkohol

**3. Vad är ett tidigt tecken på vätskebrist?**

- A) Ökad urinproduktion
- B) Känna törst**
- C) Kallsvettning
- D) Minskad aptit

**4. Vilken typ av kolhydrater ger snabb energi men varar inte länge?**

- A) Långsamma kolhydrater
- B) Fibrer
- C) Snabba kolhydrater**
- D) Stärkelse

**5. Vad är proteinets främsta funktion i kroppen?**

- A) Att lagras som energi
- B) Att reparera, bygga upp och underhålla celler**
- C) Att reglera kroppstemperaturen
- D) Att transportera syre

**6. Vilken funktion har insulin i kroppen relaterat till blodsocker?**

- A) Ökar blodsockret
- B) Sänker blodsockret genom att öppna portar till muskler och lever**
- C) Omvandlar fett till energi
- D) Motverkar infektioner

**7. Hur mycket vätska förlorar man normalt per dygn genom avdunstning och toalettbesök?**

- A) Cirka 0,5-1 liter
- B) Cirka 2-3 liter**
- C) Cirka 5-6 liter
- D) Cirka 10 liter

**8. Vad är ett exempel på långsamma kolhydrater?**

- A) Vitt bröd
- B) Godis
- C) Fullkornspasta**
- D) Läsk

**9. Vad kan leda till en ojämn blodsockerkurva?**

- A) Att äta regelbundet
- B) Att begränsa intaget av snabba kolhydrater
- C) Att belasta insulinpåslagen ofta och länge**
- D) Att äta långsamma kolhydrater

**10. Vilka är de fettlösliga vitaminerna som nämns i texten?**

- A) B och C
- B) A, D, E och K**
- C) Alla vitaminer
- D) Inga vitaminer

**11. Vad händer med överskott av blodsocker som inte används direkt som bränsle?**

- A) Det utsöndras ur kroppen
- B) Det lagras som glykogen i muskler och lever, och överskottet som fett**
- C) Det omvandlas till protein
- D) Det försvinner

**12. Hur stor del av tallriken bör fyllas med kolhydrater (pasta/ris/potatis) och protein (kött/fisk/fågel) för en högenergiförbrukare?**

- A) 50% kolhydrater, 50% protein
- B) 25% kolhydrater, 75% protein
- C) 75% kolhydrater, 25% protein**
- D) 50% kolhydrater, 50% grönsaker

**13. Vad är en negativ effekt av vätskebrist som motsvarar två procent av kroppsmassan?**

- A) Förbättrad prestationsförmåga
- B) Ökad kroppstemperatur
- C) Försämrad prestationsförmåga**
- D) Ökad blodvolym

**14. Vilken roll spelar fett som energikälla vid träning?**

- A) Det är en viktig energikälla, speciellt vid låg intensitet, men svårare att använda**
- B) Det är den enda energikällan vid hög intensitet
- C) Det används endast för uppbyggnad av muskler
- D) Det ger mindre energi än kolhydrater

**15. Vad är GI (Glykemisk Index)?**

- A) Ett mått på hur mycket fett ett livsmedel innehåller
- B) Ett referensvärde som visar hur kolhydratrika livsmedel höjer blodsockret**
- C) Ett mått på hur mycket protein ett livsmedel innehåller
- D) Ett mått på hur snabbt ett livsmedel bryts ner

**16. Vilka livsmedel räknas som fullvärdiga proteinkällor?**

- A) Livsmedel som innehåller alla essentiella aminosyror**
- B) Livsmedel som är rika på fett
- C) Livsmedel som är rika på kolhydrater
- D) Livsmedel som är vegetabiliska

**17. Varför är det viktigt att äta regelbundet?**

- A) För att öka risken för diabetes
- B) För att göra det lättare att ta upp energi och utnyttja näringsämnen**
- C) För att minska behovet av vätska
- D) För att undvika protein