

Zagadnienia na zaliczenie z przedmiotu „Podstawy dietetyki”

dla studentów Wydziału Nauk Medycznych

II rok studia stacjonarne

kierunek: lekarski

Potrzeby żywieniowe człowieka. Terminy i definicje składników pożywienia: składniki odżywcze niezbędne, składniki nie niezbędne, naturalne nieodżywcze składniki żywności, substancje obce, substancje celowo dodawane do żywności.

Zapotrzebowanie energetyczne ludzi. Źródła energii zawartej w pożywieniu. Równoważniki energetyczne. Bilans energetyczny. Zaburzenia równowagi energetycznej organizmu człowieka. Zalecane spożycie energii.

Rola składników pożywienia w organizmie człowieka. Woda, białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne – funkcje w organizmie, skutki nadmiarów i niedoborów. Źródła składników pokarmowych w żywności. Zapotrzebowanie i rekomendacje żywieniowe. Wartość odżywcza pożywienia.

Normy żywienia – ich rodzaje i zastosowanie. Zapotrzebowanie a rekomendacje żywieniowe. Modelowe zalecane racje pokarmowe i ich zastosowanie. Podział produktów spożywczych dla celów żywieniowych.

Zasady prawidłowego żywienia. Zasady planowania jadłospisów. Współzależność odżywiania i zdrowia. Błędy w odżywianiu a występowanie chorób dietozależnych. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Sposób żywienia i stan odżywienia – terminy i definicje. Współzależność odżywiania i zdrowia. Zasady metod oceny sposobu żywienia i ich charakterystyka. Zasady metod oceny stanu odżywienia i ich charakterystyka. Wady i zalety metod oraz ich zastosowanie.

Cele i zadania żywienia dietetycznego. Rola dietetyka w terapii. Metody ustalania kryteriów żywienia w stanach chorobowych. Rodzaje diet leczniczych i ich charakterystyka. Diety diagnostyczne. Modelowe diety lecznicze. Diety: łatwo strawna, bogatoresztkowa, niskobiałkowa, bogatobiałkowa, z kontrolowaną zawartością kwasów tłuszczowych i cholesterolu – ich zastosowanie w żywieniu chorych, zasady doboru produktów i praktyczna realizacja dietoterapii.

Literatura podstawowa

1. Bawa S., Gajewska D., Kozłowska L., Lange E., Myszkowska-Rygiak J., Włodarek D. Dietetyka 1. Wyd. SGGW, Warszawa 2009.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.) Podstawy naukowe żywienia w szpitalach. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2001.
3. Gawęcki J. (red.) Żywność człowieka. Podstawy nauki i żywienia. PWN, Warszawa 2010.
4. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.) Żywność człowieka zdrowego i chorego. PWN, Warszawa 2010.
5. Jarosz M. (red.) Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2011.

Literatura uzupełniająca

6. Chevallier L. 51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych. (Gajewska D., red. wydania polskiego) Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010
7. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) Żywnienie a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2009.
8. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa 2008.
9. Kunachowicz H., Nadolna I, Przygoda B., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2005.
10. Peckenpaugh N. Podstawy żywienia i dietoterapia. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011
11. Wądołowska L, Bandurska-Stankiewicz E. Wybrane zagadnienia z dietetyki. Ćwiczenia. Wyd. UWM, Olsztyn 2002.
12. Wieczorek-Chełmińska Z. Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2004.
13. Roszkowski W. Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. SGGW, Warszawa 2005.
14. Turlejska H., Pelzner U., Szponar L., Konecka-Matyjek E. Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego. ODDK, Gdańsk 2004.