

# Diety alternatywne w oparciu o EBM (Evidence Based Medicine)

Wydział	Kierunek	Specialność	Kod przedmiotu
Wydział Medyczny	-	-	WLII/S/365

## 1. Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Nazwa przedmiotu nadrzędnego/modułu	Rok akademicki
Diety alternatywne w oparciu o EBM (Evidence Based Medicine)	-	2024 / 2025
Profil kształcenia	Poziom studiów	Tryb studiów
stacjonarne	-	-
Język wykładowy	Rodzaj przedmiotu	Koordinator przedmiotu
polski	Zajęcia fakultatywne	Jamka Małgorzata dr n. med.
Koordinator przedmiotu nadrzędnego/modułu	Osoba zaliczająca	Osoby prowadzące
-	Jamka Małgorzata dr n. med.	

### Lata studiów

Pierwszy - Dietetyka,(1 rok, drugiego stopnia), Pierwszy - Dietetyka,(1 rok, pierwszego stopnia), Drugi - Dietetyka,(2 rok, pierwszego stopnia), Drugi - Dietetyka,(2 rok, drugiego stopnia), Trzeci - Dietetyka,(3 rok, pierwszego stopnia)

### Semestry

### Lata naborów

2024 / 2025 - Dietetyka (drugiego stopnia), 2024 / 2025 - Dietetyka (pierwszego stopnia), 2023 / 2024 - Dietetyka (pierwszego stopnia), 2023 / 2024 - Dietetyka (drugiego stopnia), 2022 / 2023 - Dietetyka (pierwszego stopnia)

## 2. CELE KSZTAŁCENIA. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA MODUŁU/PRZEDMIOTU

Celem fakultetu jest poszerzenie wiedzy studentów na temat alternatywnych sposobów żywienia: diety wegańskiej i wegetariańskiej, diety ketogennej, głodówek oraz postów.

### Cele w zakresie wiedzy:

- CW.1. Poznanie zasad i podstawowych informacji na temat diety wegańskiej i wegetariańskiej, diety ketogennej oraz głodówek i postów.  
CW.2. Poznanie najczęstszych problemów związanych ze zbilansowaniem wyżej wymienionych diet alternatywnych oraz konsekwencji zdrowotnych wynikających z ich stosowania (zarówno pozytywnych jak i negatywnych).  
CW.3. Poznanie wytycznych i stanowisk różnych towarzystw naukowych na temat diet alternatywnych oraz wybranych wyników badań dotyczących konsekwencji stosowania wyżej wymienionych alternatywnych sposobów żywienia.

### Cele w zakresie umiejętności:

CU.1. Potrafi rozpoznawać ograniczenia sposobów żywienia pacjentów i dokonywać ich oceny oraz korekty.

### Cele w zakresie kompetencji społecznych:

- CK.1. Rozwijanie umiejętności pracy w zespole medycznym (lekarz-dietetyk).  
CK.2. Umacnianie postawy szacunku wobec pacjenta i jego wyborów dotyczących sposobu żywienia.

## 3. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość podstaw anatomii i fizjologii człowieka, dietetyki ogólnej i pediatrycznej.

## 4. TREŚCI PROGRAMOWE

### TREŚCI PROGRAMOWE:

- Dieta wegańska i wegetariańska
  - podstawowe informacje
  - stosowanie diety wegańskiej i wegetariańskiej na różnych etapach życia: od narodzin do wieku podeszłego, z uwzględnieniem ciąży i karmienia piersią; dieta wegańska i wegetariańska w kontekście programowania żywieniowego; stanowiska towarzystw naukowych
  - potencjalne niedobory składników odżywczych i suplementacja, substancje antyodżywcze
  - soja a gospodarka hormonalna
  - zastosowanie praktyczne i wpływ na stan zdrowia i odżywienia organizmu

2. Dieta ketogenna
  - a. potencjał terapeutyczny i zastosowanie w leczeniu chorób
  - b. preparaty żywieniowe stosowane w diecie ketogennej
  - c. potencjalne niedobory składników odżywczych i suplementacja
  - d. zasady i typy diety ketogennej
  - e. zastosowanie diety ketogennej u zdrowych osób według EBM
3. Głodówki i posty
  - a. rodzaje głodówek i postów (w tym np. post Ewy Dąbrowskiej, Intermittent Fasting – IF, okienka żywieniowe) – zasady, zastosowanie, rozpoczynanie i kończenie głodówek
  - b. konsekwencje zdrowotne
  - c. potwierdzenie pozytywnych lub negatywnych efektów w badaniach naukowych – głodówki i posty a EBM

## 5. OPIS ZAKŁADANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:</b>	<b>Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się</b>	<b>Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji</b>	<b>Forma realizacji</b>
<b>WIEDZY</b>			
<b>Zna zasady postępowania dietetycznego w tych chorobach w zależności od stopnia zaawansowania choroby.</b>	K_W12 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_WG	seminaria
<b>Zna i wdraża zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci, młodzieży i dorosłych w każdej grupie wiekowej.</b>	K_W10 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_WK	seminaria
<b>Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i zna zasady planowania żywienia dostosowanego do naturalnych etapów rozwoju człowieka.</b>	K_W19 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_WG	seminaria
<b>Zna zasady opracowywania planów żywienia indywidualnego i zbiorowego dla pacjentów w szpitalu, domu pomocy społecznej i innych ośrodkach zbiorowego żywienia.</b>	K_W12 Dietetyka (stacjonarne, drugiego stopnia) 2023	P7S_WG , P7S_WK	seminaria , samodzielna praca studenta
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>			
<b>Rozumie wzajemne relacje pomiędzy chorobami a stanem odżywienia i potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych wywołanych urazem lub chorobą.</b>	E_U08 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UW	seminaria , samodzielna praca studenta
<b>Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębioną ocenę stanu odżywienia.</b>	E_U12 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UW	samodzielna praca studenta
<b>Potrafi przygotować jasne i zrozumiałe materiały edukacyjne dla pacjenta w podstawowych jednostkach chorobowych i stanach fizjologicznych.</b>	E_U03 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UW	samodzielna praca studenta
<b>Rozpoznaje i dokonuje korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością)</b>	E_U07 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UW	samodzielna praca studenta , seminaria
<b>Prowadzi edukację żywieniową dla osób zdrowych i chorych, ich rodzin oraz pracowników ochrony zdrowia.</b>	E_U01 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UW	samodzielna praca studenta
<b>Potrafi udzielić porady dietetycznej w ramach zespołu terapeutycznego.</b>	E_U04 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UO	samodzielna praca studenta , seminaria

<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:</b>	<b>Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się</b>	<b>Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji</b>	<b>Forma realizacji</b>
<b>Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz programów komputerowych.</b>	E_U18 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_UW	samodzielna praca studenta , seminaria
<b>KOMPETENCJI</b>			
<b>Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną.</b>	K_K08 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_KK	samodzielna praca studenta
<b>Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń.</b>	K_K06 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_KR	samodzielna praca studenta
<b>Potrafi taktownie i skutecznie zasugerować pacjentowi potrzebę konsultacji specjalistycznej,</b>	K_K02 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2022	P6S_KR	samodzielna praca studenta
<b>Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty.</b>	K_K01 Dietetyka (stacjonarne, drugiego stopnia) 2023	P7S_KK	samodzielna praca studenta , seminaria
<b>Kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych.</b>	K_K02 Dietetyka (stacjonarne, drugiego stopnia) 2023	P7S_KK	samodzielna praca studenta , seminaria

## 6. WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

<b>WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
<b>sposób oceny efektów uczenia się</b>	<b>metoda oceny efektów uczenia się</b>	<b>symbole standardów kształcenia/efektów uczenia się</b>
zadanie	Odpowiedź pisemna	K_W12, E_U18, K_W19, K_W10, K_W12
zadanie	Odpowiedź ustna	K_K02, K_K01, E_U04, E_U01, E_U07, K_K02, K_K06, K_K08
zadanie	Projekt (np. raport, protokół itp.)	E_U03, E_U08
zadanie	Analiza przypadku	E_U12

## 7. NAKŁAD PRACY STUDENTA

ECTS			ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	LICZBA GODZIN SAMODZIELNEJ PRACY STUDENTA	ZAJĘCIA			
ECTS	w tym ECTS zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	w tym ECTS zajęć z bezpośrednim udziałem nauczycieli/ prowadzących zajęcia			łączna liczba godzin zajęć	seminaria		
						łączna liczba godzin s.	w tym online	w tym e-learning
1.00	0.60	0.60	25	10	15	15	15	0
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>					konwersatoria (Metody problemowe), wykład (Metody podające), dyskusje (Metody aktywizujące), ćwiczenia praktyczne (Metody praktyczne)			

## 8. KRYTERIA OCENY

Obecność na wszystkich zajęciach oraz wykonanie wszystkich ćwiczeń/zadań realizowanych na zajęciach. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 60% punktów z zadań podlegających ocenie.

## 9. LITERATURA PODSTAWOWA

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. **Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie**, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.

## 10. LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1. Kibil I. **Wege – dieta roślinna w praktyce**, PZWL, 2018.
2. Kibil I. **Wege rodzina – dieta roślinna w praktyce**, PZWL, 2018.
3. Dudzińska M. **Dieta ketogenna. Kiedy nie pomagają leki przeciwpadaczkowe**, PZWL, 2020.
4. Dąbrowska E. **Dieta dr Ewy Dąbrowskiej. Fenomen samouzdrawiającego się organizmu. Jak działa post warzywno-owocowy**, Wam, 2019.
5. Cybulska C., Marcinkowska E., Grzymisławski M. **Głodowanie z wyboru – konsekwencje zdrowotne**, Forum Zaburzeń Metabolicznych, 2018.

## 11. KOŁA NAUKOWE

1. SKN Kliniki Gastroenterologii Dziecięcej
2. Studenckie Koło Naukowe Dietetyki Pediatricznej

## 12. UWAGI KOŃCOWE

Adres jednostki realizującej przedmiot: ul. Szpitalna 27/33, 60-572 Poznań

