Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
Sylabus Przedmiotu

Diety alternatywne w oparciu o EBM (Evidence Based Medicine)

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

1. Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Nazwa przedmotu nadrzędnego/ modułu	Rok akademicki
Diety alternatywne w oparciu o EBM (Evidence Based Medicine)	-	2026 / 2027
Profil kształcenia	**Poziom studiów**	**Tryb studiów**
stacjonarne	-	-
Język wykładowy	**Rodzaj przedmiotu**	**Koordynator przedmiotu**
polski	Zajęcia fakultatywne	Jamka Małgorzata, dr hab. n. o zdr. (p011747)
Koordynator przedmiotu nadrzędnego/ modułu	**Osoba zaliczająca**	**Osoby prowadzące**
-	Jamka Małgorzata, dr hab. n. o zdr. (p011747)	

Lata studiów

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

Semestry

Lata naborów

2026 / 2027 - Dietetyka (drugiego stopnia), 2026 / 2027 - Dietetyka (pierwszego stopnia), 2025 / 2026 - Dietetyka (drugiego stopnia), 2025 / 2026 - Dietetyka (pierwszego stopnia), 2024 / 2025 - 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
a. podstawowe informacje
b. 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
c. potencjalne niedobory składników odżywczych i suplementacja, substancje antyodżywcze
d. soja a gospodarka hormonalna
e. zastosowanie praktyczne i wpływ na stan zdrowia i odżywienia organizmu

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

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

EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIE W ZAKRESIE:	Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji	Forma realizacji
WIEDZY			
Zna zasady postępowania dietetycznego w chorobach w zależności od stopnia zaawansowania choroby.	K_W12 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_WG	samodzielna praca studenta , seminaria
Zna i wdraża zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci, młodzieży i dorosłych w każdej grupie wiekowej.	K_W10 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_WK	samodzielna praca studenta , seminaria
Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i zna zasady planowania żywienia dostosowanego do naturalnych etapów rozwoju człowieka.	K_W19 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_WG	samodzielna praca studenta , seminaria
Zna zasady postępowania dietetycznego w chorobach w zależności od stopnia zaawansowania choroby.	K_W12 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_WG	samodzielna praca studenta
UMIEJĘTNOŚCI			
Rozumie wzajemne relacje pomiędzy przewlekłymi chorobami a stanem odżywienia i potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych wywołanych urazem lub chorobą.	K_U08 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UW	seminaria , samodzielna praca studenta
Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia w oparciu o badania przesiewowe i pogłębiona ocenę stanu odżywienia.	K_U12 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UW	samodzielna praca studenta
Potrafi przygotować jasne i zrozumiałe materiały edukacyjne dla pacjenta w podstawowych jednostkach chorobowych i stanach fizjologicznych.	K_U03 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UW	samodzielna praca studenta
Rozpoznaje i dokonuje korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).	K_U07 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UW	seminaria , samodzielna praca studenta
Prowadzi edukację żywieniową dla osób zdrowych i chorych, ich rodzin oraz pracowników ochrony zdrowia.	K_U01 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UW	samodzielna praca studenta
Potrafi udzielić porady dietetycznej w ramach zespołu terapeutycznego.	K_U04 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UO	seminaria , samodzielna praca studenta

EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIE W ZAKRESIE:	Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji	Forma realizacji
Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw oraz programów komputerowych.	K_U18 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_UW	seminaria , samodzielna praca studenta
KOMPETENCJI			
Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną.	K_K08 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_KK	samodzielna praca studenta
Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń.	K_K06 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_KR	samodzielna praca studenta
Potrafi taktownie i skutecznie zasugerować pacjentowi potrzebę konsultacji specjalistycznej.	K_K02 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_KR	samodzielna praca studenta
Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	K_K01 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_KK	seminaria , samodzielna praca studenta
Potrafi taktownie i skutecznie zasugerować pacjentowi potrzebę konsultacji specjalistycznej.	K_K02 Dietetyka (stacjonarne, pierwszego stopnia) 2025	P6S_KR	seminaria , samodzielna praca studenta

6. WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
sposób oceny efektów uczenia się	**metoda oceny efektów uczenia się**	**symbole standardów kształcenia/efektów uczenia się**
zadanie	Odpowiedź ustna	K_K02, K_U04, K_U01, K_U07, K_K01, K_K02, K_K06, K_K08
zadanie	Odpowiedź pisemna	K_U18, K_W12, K_W19, K_W10, K_W12
zadanie	Projekt (np. raport, protokół itp.)	K_U03, K_U08
zadanie	Analiza przypadku	K_U12

7. NAKŁAD PRACY STUDENTA

ECTS			ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	LICZBA GODZIN SAMODZIELNEJ PRACY STUDENTA	ZAJĘCIA			
						seminaria		
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	łączna liczba godzin s.	w tym online	w tym e-learning
1.00	0.60	0.60	25	10	15	15	15	0
METODY DYDAKTYCZNE					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. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. **Normy żywienia dla populacji Polski** , Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.

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. Gudej-Rosa S. **Dieta ketogenna w praktyce medycznej** , PZWL, 2024.
4. Dudzińska M. **Dieta ketogenna** , PZWL, 2024.
5. Dąbrowska E. **Dieta dr Ewy Dąbrowskiej. Fenomen samouzdrawiającego się organizmu. Jak działa post warzywno-owocowy** , Wam, 2019.

11. KOŁA NAUKOWE

1. Studenckie Koło Naukowe Dietetyki Pediatrycznej
2. Studenckie Koło Naukowe Gastroenterologii Dziecięcej

12. UWAGI KOŃCOWE

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