



Diety odchudzające – prawdy i mity

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Ul. A. Pawińskiego 3a, 02-106 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch - Osuch
Koordynator przedmiotu	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch - Osuch
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska (anna.jagielska@wum.edu.pl)
Prowadzący zajęcia	Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska, Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska, Dr inż. Katarzyna Okręglińska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I - II rok, semestr zimowy i letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ			

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
wykład (W)		
seminarium (S)		
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)	30	1.2
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	20	0.8

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie z zależnością pomiędzy żywieniem a stanem zdrowia, w tym metabolizmem organizmu człowieka. Zapoznanie z zasadami redukcji masy ciała poprzez dietę
C2	Nabywanie umiejętności krytycznego przeglądu aktualnej literatury medycznej i dietetycznej oraz zastosowania ww. w praktyce lekarskiej.
C3	Nabywanie umiejętności z zakresu poradnictwa podstawami poradnictwa dietetycznego dla osób wymagających modyfikacji masy ciała.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 29 września 2023r.)
--	---

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

B.W15.	przemiany metaboliczne zachodzące w narządach oraz metaboliczne, biochemiczne i molekularne
C.W39.	konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin i składników mineralnych;
D.W19.	podstawy medycyny opartej na dowodach
E.W1.	zasady karmienia naturalnego, żywienia dziecka zdrowego i zapobiegania otyłości oraz modyfikacje żywieniowe wynikające z chorób;
G.W1.	metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji, mierniki i zasady monitorowania stanu zdrowia populacji, systemy klasyfikacji chorób i procedur medycznych;
G.W2.	uwarunkowania chorób, sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka chorób, wady i zalety badań epidemiologicznych oraz zasady wnioskowania przyczynowo-skutkowego w medycynie;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

B.U7.	wykonywać proste testy czynnościowe oceniające funkcjonowanie organizmu człowieka jako układu regulacji stabilnej (testy obciążeniowe i wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych;
B.U8.	korzystać z medycznych baz danych oraz właściwie interpretować zawarte w nich informacje potrzebne do rozwiązywania problemów z zakresu nauk podstawowych i klinicznych;
C.U12.	poszukiwać wiarygodnych informacji o produktach leczniczych, ze szczególnym uwzględnieniem charakterystyki produktów leczniczych (ChPL) oraz baz danych;
E.U8.	przeprowadzać badania bilansowe, w tym zestawiać pomiary antropometryczne i ciśnienia tętniczego krwi z danymi na siatkach centylowych oraz oceniać stopień zaawansowania dojrzewania;
E.U21.	przeprowadzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb;
G.U2.	zbierać informacje na temat uwarunkowań i obecności czynników ryzyka chorób zakaźnych i niezakaźnych oraz planować działania profilaktyczne na różnym poziomie zapobiegania;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 29 września 2023 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
--------------------------	--

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	Konsekwencje nieprawidłowego żywienia, zwłaszcza przewlekłego głodzenia, niedożywienia, przejadania i niebilansowanej diety
----	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	Potrafi wyszukać informacje dotyczące roli żywienia w tych jednostkach chorobowych w literaturze naukowej
U2	samodzielnie poszukuje źródeł wiedzy i je doskonali
U3	Opracować program prozdrowotnego stylu życia
U4	ma świadomość ważności zachowania w sposób profesjonalny i przestrzegania zasad etyki zawodowej
U5	posiada nawyk i umiejętność stałego dokształcania się

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	aktywnie uczestniczy w programach profilaktycznych
K2	promuje prozdrowotny styl życia w środowisku, w którym przebywa

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
(e-L) seminarium 1	Otyłość okiem lekarza cz.1 (definicja, epidemiologia) – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska	B.W15 , C.W39, E.W1, , D.W19, G.W1, G.W2, B.U. 7, B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów

(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

(e-L) seminarium 2	Otyłość okiem lekarza cz.2 (diagnostyka, wytyczne dotyczące leczenia) – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U7, B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 3	Zasady planowania diety odchudzającej – Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 4	Wpływ diety na metabolizm organizmu człowieka – Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 5	Substancje spożywcze modyfikujące apetyt – Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 6	Wysiłek fizyczny a redukcja masy ciała – Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U8, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 7	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz.1 Diety: ketogenne, Atkinsa, Kwaśniewskiego, Dukana, makrobiotyczna, – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15, C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, C.U12, E.U8, , G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 8	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz 2. Diety: planetarna, rozdzielności źródeł energii, grupy krwi, dr Dąbrowskiej, Kopenhaska, dieta śródziemnomorska – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U7 B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 9	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz. 3 Diety: bezglutenowa, bezlaktozowa, Gacy, odkwaszające, Diety oczyszczająca, - Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	B.W15 . C.W39, E.W1, D.W19, G.W1, G.W2, B.U7 B.U8, C.U12, E.U8, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 10	Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz.4 Diety: jednoskładnikowe, bardzo niskoenerygetyczne, paleolityczna – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika	D.W19, G.W1, G.W2, B.U7 B.U8, C.U12, E.U8, E.U21, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Praktyczny podręcznik dietytyki. Pod red. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010
2. Modern nutrition in health and disease. pod. red. ME Skills i wsp., LWW, 10th edition (wybrane rozdziały)
3. Diet, physical activity and cardiovascular disease prevention in Europe. European Heart Network.
<http://www.sante.public.lu/publications/maladies-traitements/accident-vasculaire-cerebral/diet-physical-activity-cardiovascular-disease-prevention-europe/diet-physical-activity-cardiovascular-disease-prevention-europe.pdf>
4. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Anita Bean. Zysk i spółka. Warszawa

Uzupełniająca

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
B.W15 , C.W39, E.W1, D.W19, G.W.1-2, B.U7, B.U8, E.U8, E.U21,G.U.2, K1, S.1-6	1. pisemne raporty 2. test wielokrotnego wyboru	1. Zaliczenie 2. min. 60% poprawnych odpowiedzi

9. INFORMACJE DODATKOWE

Informacje nt. zajęć przekazywane są wyłącznie mailem na studenckie konta poczty WUM. Zajęcia trwają od drugiego do piętnastego tygodnia semestru.

Zgodnie z zarządzeniem JM Rektora, Studenci są zobowiązani do korzystania z adresów mailowych WUM do korespondencji z Nauczycielami.

Spotkania organizacyjne (dla zainteresowanych) odbędą się online na początku i na końcu kursu, terminy zostaną podane na platformie e-learningowej.

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich