



## 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<br>Ul. A. Pawińskiego 3a, 02-106 Warszawa                          |
| Kierownik jednostki/kierownicy jednostek   | Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch - Osuch                                                                          |
| Koordinator 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,<br>Dr inż. Katarzyna Okręglicka |

### 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

|                         |                                     |                     |      |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------------|------|
| Rok i semestr studiów   | III – V rok, semestr zimowy i letni | Liczba punktów ECTS | 2.00 |
| FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ |                                     |                     |      |

(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 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)                        |               |                         |
| <b>Samodzielna praca studenta</b>             |               |                         |
| 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.<br>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 26 lipca 2019) |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wiedzy – Absolwent\* zna i rozumie:**

|        |                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B.W16. | profile metaboliczne podstawowych narządów i układów;                                                                                                                                                      |
| C.W48. | konsekwencje niedoboru witamin lub minerałów i ich nadmiaru w organizmie;                                                                                                                                  |
| C.W50. | konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia; |
| D.W23. | podstawy medycyny opartej na dowodach                                                                                                                                                                      |
| G.W1.  | metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji, różne systemy klasyfikacji chorób i procedur medycznych                                                                                                  |
| G.W2.  | sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka, wady i zalety różnego typu badań epidemiologicznych oraz miary świadczące o obecności zależności przyczynowo-skutkowej                                   |

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

|        |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B.U7.  | wykonywać proste testy czynnościowe oceniające organizm człowieka jako układ regulacji stabilnej (testy obciążeniowe, wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych; |
| B.U9.  | obsługiwać proste przyrządy pomiarowe i oceniać dokładność wykonywanych pomiarów;                                                                                                                                |
| D.U1.  | uwzględniać w procesie postępowania terapeutycznego subiektywne potrzeby i oczekiwania pacjenta wynikające z uwarunkowań społeczno-kulturowych                                                                   |
| D.U2.  | dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować;                                                                                                                  |
| E.U16. | planować postępowanie diagnostyczne, terapeutyczne i profilaktyczne                                                                                                                                              |
| G.U2.  | sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka, wady i zalety różnego typu badań epidemiologicznych oraz miary świadczące o obecności zależności przyczynowo-skutkowej                                         |

\*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

## 5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

| Numer efektu uczenia się | (pole nieobowiązkowe)<br>Efekty w zakresie |
|--------------------------|--------------------------------------------|
|--------------------------|--------------------------------------------|

**Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:**

|    |                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| W1 | Konsekwencje nieprawidłowego żywienia, zwłaszcza przewlekłego głodzenia, niedożywienia, przejadania i niezbilansowanej 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) –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska | B.W.16 , C.W.48, C.W.50, ,<br>D.W.23, G.W.1-2, B.U. 7, B.U.9,<br>D.U.1-2, 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 dnia .....2024 r.)**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (e-L) seminarium 2  | Otyłość okiem lekarza cz.2 (diagnostyka, wytyczne dotyczące leczenia) –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska                                                                                                                                                                        | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, B.U.7,B.U.9,<br>D.U.1-2, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2       |
| (e-L) seminarium 3  | Zasady planowania diety odchudzającej –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska                                                                                                                                                                                                  | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2,<br>E.U.16, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2            |
| (e-L) seminarium 4  | Wpływ diety na metabolizm organizmu człowieka –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra Kozłowska                                                                                                                                                                                          | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2,<br>E.U.16, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2            |
| (e-L) seminarium 5  | Substancje spożywcze modyfikujące apetyt –<br>Dr inż. Katarzyna Okręglika                                                                                                                                                                                                               | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2,<br>E.U.16, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2            |
| (e-L) seminarium 6  | Wysiłek fizyczny a redukcja masy ciała –<br>Dr inż. Katarzyna Okręglika                                                                                                                                                                                                                 | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, B.U.9, D.U.1-<br>2, E.U.16, G.U.2, W.1, U.1-6,<br>K.1-2 |
| (e-L) seminarium 7  | Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz.1 Diety: ketogenne, Atkinsa,<br>Kwaśniewskiego, Dukana, makrobiotyczna, –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra<br>Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika                                                  | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2, ,<br>G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2                  |
| (e-L) seminarium 8  | Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz 2. Diety: planetarna,<br>rozdzielności źródeł energii, grupy krwi, dr Dąbrowskiej, Kopenhaska,<br>dieta śródziemnomorska –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra<br>Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, B.U.7 B.U.9,<br>D.U.1-2, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2       |
| (e-L) seminarium 9  | Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz. 3 Diety: bezglutenowa,<br>bezlaktozowa, Gacy, odkwaszające, Diety oczyszczająca, -<br>Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra<br>Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika                                        | B.W.16 . C.W.48, C.W.50,<br>D.W.23, G.W.1-2, B.U.7 B.U.9,<br>D.U.1-2, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2       |
| (e-L) seminarium 10 | Prawdy czy mity? Zajęcia praktyczne Cz.4 Diety: jednoskładnikowe,<br>bardzo niskoenergetyczne, paleolityczna –<br>Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska/ Dr n. med. i n. o zdr. Aleksandra<br>Kozłowska/ Dr inż. Katarzyna Okręglika                                                    | D.W.23, G.W.1-2, B.U.7 B.U.9,<br>D.U.1-2, E.U.16, G.U.2, W.1,<br>U.1-6, K.1-2                        |

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. Praktyczny podręcznik dietetyki. 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.W.16 , C.W.48,<br>C.W.50, D.W.23,<br>G.W.1-2, B.U.7, B.U.9,<br>D.U.1-2, E.U.16,G.U.2,<br>K1, S.1-6 | 1. pisemne raporty<br>2. test wielokrotnego wyboru | 1. Zaliczenie<br>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