



Diety roślinne w profilaktyce i praktyce klinicznej

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. Pawińskiego 3A/A318, 02-106 Warszawa tel. 22 116 63 35 e-mail: msizp@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch
Koordynator przedmiotu	Dr inż. Katarzyna Okreglicka kokreglicka@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr inż. Katarzyna Okreglicka kokreglicka@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr inż. Katarzyna Okreglicka kokreglicka@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I-II rok, semestr zimowy i letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
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	Przedstawienie podziału diet roślinnych. Zapoznanie z poszczególnymi rodzajami diet roślinnych: fleksitarianizm, semitarianizm, laktoowovegetarianizm, laktowegetarianizm, owowegetarianizm, weganizm, witarianizm, frutarianizm.
C2	Zapoznanie z raportem The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health i rekomendowanym w raporcie modelu żywienia. Zapoznanie z korzyściami wynikającymi ze zmiany nawyków żywieniowych dla zdrowia populacji i dla planety. Poznanie zależności pomiędzy wpływem produkcji żywności a zmianami klimatu.
C3	Zapoznanie z ryzykiem związanym ze stosowaniem wybranych diet roślinnych. Poznanie najczęściej występujących niedoborów pokarmowych.
C4	Zapoznanie z możliwością korzystnego lub negatywnego wpływu stosowania wybranych diet roślinnych na stan zdrowia człowieka w wybranych jednostkach chorobowych.
C5	Nabywanie umiejętności krytycznego przeglądu aktualnej literatury medycznej i dietetycznej oraz zastosowania ww. w praktyce lekarskiej.

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 2023)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	

C.W39.	konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin i składników mineralnych;
C.W40.	przyczyny i konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego niedostatecznego i nadmiernego spożywania pokarmów i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania;
D.W3.	zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia i zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych (model zmiany Prochaski i DiClemente, wywiad motywujący);
E.W37.	uwarunkowania środowiskowe i epidemiologiczne, przyczyny, objawy, zasady diagnozowania i postępowania terapeutycznego w najczęstszych chorobach w praktyce lekarza rodzinnego;
E.W38.	zasady zachowań prozdrowotnych, podstawy profilaktyki i wczesnej wykrywalności najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz zasady badań przesiewowych w tych chorobach

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

B.U8.	korzystać z medycznych baz danych oraz właściwie interpretować zawarte w nich informacje potrzebne do rozwiązywania problemów z zakresu nauk podstawowych i klinicznych;
D.U5.	krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać wnioski;
E.U21.	przewodzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb;
E.U25.	przekazywać pacjentowi informacje, dostosowując ich ilość i treść do potrzeb i możliwości pacjenta, oraz uzupełniać informacje werbalne modelami i informacją pisemną, w tym wykresami i instrukcjami oraz odpowiednio je stosować;

*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	zna konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków oraz stosowania niebilansowanej diety;
W2	podstawy ekologii i ochrony środowiska, rodzaje zanieczyszczeń i sposoby ochrony środowiska;
W3	wpływ czynników środowiskowych na zdrowie człowieka i społeczeństwa, politykę zdrowotną państwa, programy zdrowotne oraz zagrożenia zdrowia, przy uwzględnieniu zmiennych takich jak wiek, miejsce zamieszkania, nauki lub pracy;
W4	zasady leczenia dietetycznego i powikłania dietoterapii;
W5	metody oceny sposobu żywienia człowieka zdrowego i chorego;

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	udzielać informacji o stosowaniu preparatów żywieniowych i suplementów diety;
U2	stosować diety terapeutyczne w wybranych chorobach, nadzorować odrębności żywienia zbiorowego i rozpoznawać powikłania dietoterapii;

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

--	--

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
S-el1	Od fleksitarianizmu do frutarianizmu. Diety roślinne – rodzaje i charakterystyka.	D.W3.
S-el2	Dieta planetarna i raport The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Jakie korzyści dla populacji i dla planety może przynieść zmiana nawyków żywieniowych? Wpływ produkcji żywności na zmiany klimatu.	C.W40., E.W38.
S-el3	Niedobory na dietach roślinnych - kiedy suplementacja staje się koniecznością?	C.W39., C.W40., E.W9., E.W38.
S-el4	Otyłość a diety roślinne. Zastosowanie diet roślinnych w aspekcie redukcji masy ciała.	C.W39., C.W40., E.W37., E.W38.
S-el5	Dieta roślinna a mikrobiota przewodu pokarmowego. Zastosowanie diet roślinnych w chorobach przewodu pokarmowego.	D.W3.
S-el6	Zastosowanie diet roślinnych w wybranych chorobach skóry.	D.W3., C.W40., E.W38.
S-el7	Zastosowanie diet roślinnych w chorobach układu krążenia.	D.W3., C.W40., E.W38.
S-el8	Zastosowanie diet roślinnych w wybranych chorobach endokrynologicznych.	D.W3., C.W39., C.W40., E.W9., E.W37., E.W38.
S-el9	Teoria vs praktyka – Diety roślinne – wady i zalety. (ćwiczenia, zajęcia praktyczne)	B.U8., D.U5., E.U21., E.U25.
S-el10	Teoria vs praktyka – Rynek żywności wegetariańskiej. Roślinne alternatywy produktów pochodzenia zwierzęcego – za i przeciw. (ćwiczenia, zajęcia praktyczne)	B.U8., D.U5., E.U21., E.U25.

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Willett W, Rockström J, Loken B. i wsp. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet. 2019; 393(10170):447-492.
2. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016; 116(12):1970-1980.
3. Gehring J, Touvier M, Baudry J. i wsp. Consumption of ultra-processed foods by pesco-vegetarians, vegetarians, and vegans: associations with duration and age at diet initiation. The Journal of nutrition. 2021; 151(1):120-131.
4. Materiały przygotowane przez prowadzących.

Uzupełniająca

Książki:

1. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K i wsp. Normy żywieniowe dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2020.

2. „Obesitologia kliniczna” pod red. M. Olszaneckiej-Glinianowicz, Wydawca: Alfa MedicaPress, 2021
 3. „Żywnienie w chorobach serca” pod red. M. Czapli, P. Jankowskiego, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2022.
- Czasopisma:
1. Family Medicine & Primary Care Review
 2. Nutrients

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D.W3., C.W39., C.W40., E.W9., E.W37., E.W38.	Ukończenie wszystkich aktywności na platformie e-learning. Zaliczenie testu	100% realizacji przedstawionego materiału i uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.
B.U8., D.U5., E.U21., E.U25.	Przygotowanie i przesłanie zadanych zadań pozwala ocenić nabyte umiejętności i kompetencje. Zaliczenie testu	Uzyskanie co najmniej 6 na 10 możliwych do zdobycia punktów z zadań, uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.

9. INFORMACJE DODATKOWE

Zajęcia prowadzone są w formie e-seminariów na platformie e-learningowej WUM.
Kurs e-learning będzie dostępny w terminach: od 21 października 2025 do 10 stycznia 2026 i od 1 marca do 31 maja 2026;
Przed przestąpieniem do zajęć studenci powinni zapoznać się z zalecaną literaturą.
Zaliczenie seminariów i prac w e-learningu.
Zapraszamy do dołączenia do Studenckiego Koła Naukowego Higieny i Profilaktyki przy Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego.

- Zachęcamy również do odwiedzania naszej strony internetowej <https://msizp.wum.edu.pl> - gdzie dostępne są aktualne informacje dotyczące działalności Zakładu, ogłoszenia dotyczące dydaktyki.
- Adiunkt dydaktyczny: dr inż. Katarzyna Okręglicka e-mail: kokreglicka@wum.edu.pl

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