



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	III-IV 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, owovegetarianizm, 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 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	

E.W1.	uwarunkowania środowiskowe i epidemiologiczne najczęstszych chorób;
C.W50.	konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia;
D.W14.	zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;
D.W23.	podstawy medycyny opartej na dowodach.

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

D.U1.	uwzględniać w procesie postępowania terapeutycznego subiektywne potrzeby i oczekiwania pacjenta wynikające z uwarunkowań społeczno-kulturowych;
D.U7.	angażować pacjenta w proces terapeutyczny;
D.U9.	udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;
D.U17.	krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać wnioski;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z26 lipca 2019 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 niezbilansowanej 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.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
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.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el3	Niedobory na dietach roślinnych - kiedy suplementacja staje się koniecznością?	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el4	Otyłość a diety roślinne. Zastosowanie diet roślinnych w aspekcie redukcji masy ciała.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el5	Dieta roślinna a mikrobiota przewodu pokarmowego. Zastosowanie diet roślinnych w chorobach przewodu pokarmowego.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el6	Zastosowanie diet roślinnych w wybranych chorobach skóry.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el7	Zastosowanie diet roślinnych w chorobach układu krążenia.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el8	Zastosowanie diet roślinnych w wybranych chorobach endokrynologicznych.	E.W1; C.W50; D.W14; D.W23
S-el9	Teoria vs praktyka – Diety roślinne – wady i zalety. (ćwiczenia, zajęcia praktyczne)	D.U1; D.U7; D.U9; D.U17
S-el10	Teoria vs praktyka – Rynek żywności wegetariańskiej. Roślinne alternatywy produktów pochodzenia zwierzęcego – za i przeciw. (ćwiczenia, zajęcia praktyczne)	D.U1; D.U7; D.U9; D.U17

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. „Żywność 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
E.W1, C.W50,D.W14,D.W23,	Ukończenie wszystkich aktywności na platformie e-learning. Zaliczenie testu	100% realizacji przedstawionego materiału i uzyskanie co najmniej 60% możliwych do zdobycia punktów w teście.
D.U1; D.U7; D.U9; D.U17	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 Okręglińska 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