



## PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

### 1. METRYCZKA

<b>Rok akademicki</b>	2023/2024
<b>Wydział</b>	Lekarski
<b>Kierunek studiów</b>	Lekarski
<b>Dyscyplina wiodąca</b>	Nauki medyczne
<b>Profil studiów</b>	Ogólnoakademicki
<b>Poziom kształcenia</b>	Jednolite magisterskie
<b>Forma studiów</b>	Stacjonarne, niestacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b>	Fakultatywny
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b>	Zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>	Katedra i Klinika Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej i Onkologicznej Warszawski Uniwersytet Medyczny Ul. Banacha 1a, piętro III Blok „B” Warszawa Tel: (22) 599 22 57

<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	Prof. dr hab. n. med. Maciej Słodkowski
<b>Koordinator przedmiotu</b>	mgr Aneta Jachnis, aneta.jachnis@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	mgr Aneta Jachnis, aneta.jachnis@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	mgr Aneta Jachnis

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	I - IV, SEMESTR ZIMOWY	<b>Liczba punktów ECTS</b>	2.00
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)		30	1.5
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		10	0.5

### 3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie Studentów z tematyką dotyczącą podstaw dietetyki, zasad prawidłowego odżywiania i zapotrzebowania człowieka na składniki odżywcze.
C2	Określenie podstawowych funkcji układu pokarmowego oraz roli prawidłowej diety w leczeniu i/lub profilaktyce chorób układu pokarmowego (elementarne informacje)
C3	Określenie podstaw fizjologii i metabolizmu człowieka (wpływ diety na produkcję neuroprzekaźników i ośrodek głodu i sytości)
C4	Poznanie roli i źródła poszczególnych składników pokarmowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu,
C5	Umiejętność oceny indywidualnego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze oraz pozyskanie umiejętności przez odbiorców z zakresu analizy, planowania i oceny żywienia, wykorzystywanych dla własnych potrzeb
C6	Opis i analiza popularnych wśród społeczeństwa diet i modeli żywienia
C7	Umiejętność zastosowania dietoprofilaktyki chorób dietozależnych

### 4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
<b>Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:</b>	
B.W1.	gospodarkę wodno-elektrolitową w układach biologicznych;
B.W11.	budowę lipidów i polisacharydów oraz ich funkcje w strukturach komórkowych i pozakomórkowych;
B.W12.	struktury I-, II-, III- i IV-rzędową białek oraz modyfikacje potranslacyjne i funkcjonalne białka oraz ich znaczenie
B.W15.	podstawowe szlaki kataboliczne i anaboliczne, sposoby ich regulacji oraz wpływ na nie czynników genetycznych i środowiskowych
B.W18.	procesy: cykl komórkowy, proliferacja, różnicowanie i starzenie się komórek, apoptoza i nekroza oraz ich znaczenie dla funkcjonowania organizmu;
B.W21.	czynność i mechanizmy regulacji wszystkich narządów i układów organizmu człowieka, w tym układu krążenia, układu oddechowego, układu pokarmowego, układu moczowego i powłok skórnych oraz zależności istniejące między nimi
B.W23.	mechanizm starzenia się organizmu
B.W25.	związek między czynnikami zaburzającymi stan równowagi procesów biologicznych a zmianami fizjologicznymi i patofizjologicznymi

C.W50.	zna konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków oraz stosowania niezbilansowanej diety
C.W48.	zna konsekwencje niedoboru witamin lub minerałów oraz ich nadmiaru w organizmie;
C.W51.	zna mechanizm działania hormonów oraz konsekwencje zaburzeń regulacji hormonalnej
C.W33.	wymienia postacie kliniczne najczęstszych chorób poszczególnych układów i narządów, chorób metabolicznych oraz zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej
E.W23.	zna uwarunkowania środowiskowe i epidemiologiczne najczęstszych nowotworów człowieka
C.W15.	konsekwencje narażenia organizmu człowieka na różne czynniki chemiczne i biologiczne oraz zasady profilaktyki
C.W49.	enzymy biorące udział w trawieniu, mechanizm wytwarzania kwasu solnego w żołądku, rolę żółci, przebieg wchłaniania produktów trawienia;
<b>Umiejętności – Absolwent* potrafi:</b>	
B.U9.	obsługuje proste przyrządy pomiarowe oraz ocenia dokładność wykonywanych pomiarów
B.U10.	korzystać z baz danych, w tym internetowych, i wyszukiwać potrzebne informacje za pomocą dostępnych narzędzi

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

<b>5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
<b>Numer efektu uczenia się</b>	<b>Efekty w zakresie</b>
<b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>	
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>

<p>MS TEAMS Nagrane wykłady Do odtworzenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Układ pokarmowy człowieka – podstawowe informacje, rola diety w prawidłowym funkcjonowaniu narządów układu pokarmowego</li> <li>• Regulacja głodu i sytości</li> <li>• Regulacja glikemii i insulinooporność</li> <li>• Metabolizm człowieka; podstawowa przemiana materii, termogeneza poposiłkowa współczynnik aktywności fizycznej</li> <li>• Ocena zapotrzebowania człowieka na składniki odżywcze i wodę</li> <li>• Ocena zapotrzebowania na składniki odżywcze</li> <li>• Ocena zapotrzebowania na wodę</li> <li>• Ocena zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne</li> <li>• Rola i źródła poszczególnych składników pokarmowych</li> <li>• Ocena stanu odżywienia</li> <li>• Popularne diety – podział, skutki nieprawidłowego modelu żywieniowego</li> <li>• Fakty i mity w dietetyce</li> <li>• Podstawy dietoprofilaktyki wybranych chorób</li> <li>• Zdrowe zamienniki w diecie</li> </ul>	<p>B.W1, B.W11, B.W12, B.W15, B.W18, B.W21, B.W23, C.W50, C.W48, C.W51, C.W33, E.W23, C.W15, C.W48, C.W49, B.U9, B.U10</p>
<p>Kurs na e-learningu prezentacje multimedialne, testy i zadania ułatwiające przyswojenie wiedzy z zajęć</p>	<p>Treści i zadania po każdym wykładzie, nawiązujące do poszczególnych modułów tematycznych</p> <p>Zaliczenie w formie testu</p>	<p>B.W1, B.W11, B.W12, B.W15, B.W18, B.W21, B.W23, C.W50, C.W48, C.W51, C.W33, E.W23, C.W15, C.W48, C.W49, B.U9, B.U10</p>

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

Wszystkie materiały zawarte w kursie e-learningowym (przygotowane przez wykładowcę)

### Uzupełniająca

- Dietetyka i żywienie kliniczne. Wydanie polskie. Pod red. J. Chojnacki, Elsevier 2013
- Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Pod red. Ciborowska H., Rudnicka A., PZWL
- Podstawy żywienia klinicznego : wydanie IV. Red. L. Sobotka, Scientifica, 2013
- Dietetyka kliniczna. Wydanie polskie. Pod red. J. Chojnacki, G. Klupińska, Elsevier, 2014
- Niedożywienie związane z chorobą. Pod red. B. Szczygieł, PZWL, 2011
- Żywienie chorych ze stomią. Pod red. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, PZWL
- Choroby żołądka i dwunastnicy .Pod red. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, PZWL
- Medycyna praktyczna- wybrane artykuły dotyczące żywienia w chirurgii
- Guidelines for perioperative care for pancreaticoduodenectomy: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society recommendations, Lassenk K, Clinical Nutrition 31 (12) 817-830 <http://www.espen.info/wp/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/ERAS-pancrduod.pdf>
- Wybrane wytyczne ESPEN- <http://www.espen.org/education/espen-guidelines>

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
B.W1. B.W11. B.W12. B.W15. B.W18. B.W19. B.W21. B.W23. B.W25. B.U9. B.U10. C.W15. C.W48. C.W49. C.W50. E.W23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testy i zadania kończące dany dział (moduł)</li> <li>• Test podsumowujący</li> </ul>	<p>Aby zajęcia zostały zaliczone należy spełnić poniższe kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odsłuchanie wszystkich materiałów online</li> <li>- wykonanie wszystkich testów/zadań na e-learningu (każdy test na minimum 60%)</li> <li>- zaliczenie testu końcowego na minimum 60%</li> </ul>

## 9. INFORMACJE DODATKOWE

**BARDZO WAŻNE JEST SZCZEGÓŁOWE ZAPOZNANIE SIĘ Z FORMĄ ZALICZENIA ZAJĘĆ ORAZ OSTATECZNYM TERMINEM REALIZACJI MATERIAŁU.**

Pierwsze materiały online pojawią się 16 października 2023 roku.

Kolejne będą pojawiały się cyklicznie do 18 grudnia 2023. Zaleca się regularne odsłuchiwanie i wypełnianie zadań, aby nie zostawiać wszystkiego na ostatni tydzień przed zamknięciem e-learningu).

Ostateczny termin wykonania wszystkich zadań i odsłuchania materiałów to 31 grudnia 2023 roku

Wykłady nagrywane przez wykładowcę na bieżąco i udostępniane do odczytu na platformie MS TEAMS.

Materiały i zadania obowiązkowe - umieszczone na platformie e-learningowej WUM.

Po zapoznaniu się z nagraniem wykładem i prezentacjami oraz pozostałymi materiałami Student będzie miał dostęp do zadań podsumowujących dany dział.

Przy Klinice działają dwa niezależne Studenckie Koła Naukowe.

Prowadząca niniejszy fakultet jest opiekunem SKN Żywnienie i Medycyna.

Zainteresowanych prosimy o kontakt.

<https://www.facebook.com/SKN-Żywnienie-i-Medycyna-101275761415967/>

**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