



PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

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/jednostki prowadząca/e	Katedra i Klinika Chirurgii Ogólnej, Gastroenterologicznej i Onkologicznej Warszawski Uniwersytet Medyczny Ul. Banacha 1a, piętro III Blok „B” Warszawa Tel: (22) 599 22 57
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. n. med. Maciej Słodkowski
Koordynator przedmiotu	Dr n.med. i n. zdr. Aneta Jachnis-Morzy, aneta.jachnis@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr n. med. i n. zdr. Aneta Jachnis-Morzy, aneta.jachnis@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr n. med. i n. zdr. Aneta Jachnis-Morzy, aneta.jachnis@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	III - IV, semestr zimowy	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	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
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
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.W34.	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;
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
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

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	Podstawy anatomii i fizjologii układu pokarmowego.
W2	Mechanizmy regulujące odczuwanie głodu i sytości
W3	Regulacja glikemii, wpływ stylu życia na występowanie insulinoporności
W4	podstawy metabolizmu człowieka: całkowity wydatek energetyczny, podstawowa przemiana materii, termogeneza poposiłkowa, wydatek energetyczny indukowany aktywnością fizyczną
W5	Popularne diety, wpływ na zdrowie. Składniki antyodżywcze w diecie.
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1	Ocena zapotrzebowania na energię, wodę i składniki pokarmowe
U2	Analiza dzienniczka żywieniowego pacjenta. Ocena żywienia.
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady, prezentacje i zadania na platformie e-learningowej	• Układ pokarmowy człowieka – podstawowe informacje, rola diety w prawidłowym funkcjonowaniu narządów układu pokarmowego • Regulacja głodu i sytości • Regulacja glikemii i insulinoporność • Metabolizm człowieka; podstawowa przemiana materii, termogeneza poposiłkowa współczynnik aktywności fizycznej • Ocena zapotrzebowania człowieka na składniki odżywcze i wodę • Rola i źródła poszczególnych składników pokarmowych • Ocena stanu odżywienia i ryzyka niedożywienie w szpitalach • Popularne diety – podział, skutki nieprawidłowego modelu żywieniowego • Składniki antyodżywcze w diecie • Fakty i mity w dietetyce • Podstawy dietoprofilaktyki wybranych chorób • Zdrowe zamienniki w diecie	B.W1. B.W11. B.W12. B.W15. B.W18. B.W21. B.W23. B.W25. C.W50. C.W48. C.W51. C.W34. E.W23. C.W15. C.W49., BU9, BU10,,U1-U1, W1-W5

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. Żywność 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
- Żywność 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, Lassen 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.W21. B.W23. B.W25. C.W50. C.W48. C.W51. C.W34. E.W23. C.W15. C.W49., BU9, BU10,,U1-U1, W1-W5	• Testy i zadania kończące dany dział (moduł) • Test podsumowujący	Aby zajęcia zostały zaliczone należy spełnić poniższe kryteria: - odsłuchanie wszystkich materiałów online - wykonanie wszystkich testów/zadań na e-learningu (każdy test na minimum 60%) - zaliczenie testu końcowego na minimum 60%

9. INFORMACJE DODATKOWE

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

Ostateczny termin wykonania wszystkich zadań i odsłuchania materiałów to 25 stycznia 2026 r.

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

SERDECZNIE ZAPRASZAM DO UDZIAŁU W 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