



## Diety odchudzające – prawdy i mity

<b>1. METRYCZKA</b>	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczna
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. Oczki 3, 02-007 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
Prowadzący zajęcia	anna.jagielska@wum.edu.pl

<b>2. INFORMACJE PODSTAWOWE</b>			
Rok i semestr studiów	I – IV 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	1.0
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
<b>Samodzielna praca studenta</b>		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	30	1.0

**3. CELE KSZTAŁCENIA**

C1	Zapoznanie z zależnością pomiędzy żywieniem a stanem zdrowia, w tym metabolizmem organizmu człowieka. 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
--	-------------------

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

B.W.16	profile metaboliczne podstawowych narządów i układów;
C.W.48	konsekwencje niedoboru witamin lub minerałów i ich nadmiaru w organizmie;
C.W.50	konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia;
D.W.23	podstawy medycyny opartej na dowodach
G.W.1	metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji, różne systemy klasyfikacji chorób i procedur medycznych
G.W.2	sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka, wady i zalety różnego typu badań epidemiologicznych oraz miary świadczące o obecności zależności przyczynowo-skutkowej

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

B.U.7	wykonywać proste testy czynnościowe oceniające organizm człowieka jako układ regulacji stabilnej (testy obciążeniowe, wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych;
B.U.9	obsługiwać proste przyrządy pomiarowe i oceniać dokładność wykonywanych pomiarów;
D.U.1	uwzględniać w procesie postępowania terapeutycznego subiektywne potrzeby i oczekiwania pacjenta wynikające z uwarunkowań społeczno-kulturowych
D.U.2	dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować;
E.U.16	planować postępowanie diagnostyczne, terapeutyczne i profilaktyczne
G.U.2	zbierać informacje na temat obecności czynników ryzyka chorób zakaźnych i przewlekłych oraz planować działania profilaktyczne na różnym poziomie zapobiegania

\*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
<b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>	
W1	konsekwencje nieprawidłowego żywienia, zwłaszcza przewlekłego głodzenia, niedożywienia, przejadania i niezbilansowanej diety;
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
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 doksztalcania się;
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
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) – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska	B.W.16 , C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U. 7, B.U.9, D.U.1-2, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2
(e-L) seminarium 2	Otyłość okiem lekarza cz.2 (diagnostyka, wytyczne dotyczące leczenia) – Dr n. med. i n. o zdr. Anna Jagielska	B.W.16 . C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U.7, B.U.9, D.U.1-2, G.U.2, W.1, U.1-6, K.1-2

(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

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

(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

B.U.9, D.U.1-2, E.U.16,G.U.2, K1, S.1-6		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.

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