



Podstawy żywienia człowieka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
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	I-III, 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 (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 23 września 2023)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
B.W1.	gospodarkę wodno-elektrolitową w układach biologicznych;
B.W9.	budowę lipidów i polisacharydów oraz ich funkcje w strukturach komórkowych i pozakomórkowych;
C.W26.	patogenezę chorób, w tym uwarunkowania genetyczne i środowiskowe;
C.W27.	patomechanizm i postaci kliniczne najczęstszych chorób poszczególnych układów i narządów, chorób metabolicznych oraz zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej, hormonalnej i kwasowo-zasadowej;
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 niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania;
D.W19.	podstawy medycyny opartej na dowodach;
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;
E.U21.	przewodzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb
E.U28.	identyfikować społeczne determinanty zdrowia, wskaźniki występowania zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz omawiać je z pacjentem i sporządzić notatkę w dokumentacji medycznej;

*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	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 insulinooporność • 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 niedożywienia 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.W9., C.W26., C.W27. C.W39., C.W40., D.W19., E.W38., B.U8., E.U21., E.U28., W1-W5, U1,U2,

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. Szczygiel, 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.W9., C.W26., C.W27., C.W39., C.W40., D.W19., E.W38., B.U8., E.U21., E.U28., W1-W5, U1,U2,	• Testy i zadania kończące dany dział (moduł) • Test podsumowujący	Aby zajęcia zostały zaliczone należy spełnić poniższe kryteria: - pobranie i przeczytanie wszystkich materiałów online - wykonanie wszystkich testów/zadań na e-learningu (każdy test na minimum 60% - nie wystarczy pobrać i odznaczyć, że „wykonane!”) - zaliczenie testu końcowego na minimum 60%

9. INFORMACJE DODATKOWE

BARDZO WAŻNE JEST SZCZEGÓŁOWE ZAPOZNANIE SIĘ Z FORMĄ ZALICZENIA ZAJĘĆ ORAZ OSTATECZNYM TERMINEM REALIZACJI MATERIAŁU. Jedynie prawidłowe wywiązanie się z powyższego umożliwia zaliczenie fakultetu.

Materiały dostępne będą na e-learningu do końca października 2026 roku. Studenci mają czas na realizację fakultetu do 31 stycznia 2027 roku.

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