

# DIETETYKA – stacjonarne II ST. II ROK, I SEMESTR, ROK AKADEMICKI 2019/2020

## Żywnienie w sporcie: dietetyka ze wspomaganie żywieniowym w aktywności ruchowej

### – żywienie sportowców

(bez uwzględnienia bieżących zmian w rozkładzie zajęć dostępnych na stronie Dziekanatu WNoZ)

Koordinator: mgr Beata Wustrau

e-mail: [beata.wustrau@cm.umk.pl](mailto:beata.wustrau@cm.umk.pl) ; sekretariat tel./fax 52 36-55-347

#### Wykłady: KLINIKA CHOROÓB NACZYŃ I CH. WEW. SU2

Data	Temat	Prowadzący
04.10.2019 09:45- 12:45	Węglowodany w żywieniu sportowca. Bilans energetyczny (dowóz, wydatek energetyczny). Odrębności żywienia młodych sportowców.	Grażyna Mierzwa
11.10.2019 09:45- 12:45	Wpływ wysiłku na fizjologię przewodu pokarmowego. Białka w żywieniu sportowca.	Jacek Budzyński
18.10.2019 09:45- 12:45	Nawodnienie. Tłuszcze w żywieniu sportowca.	Jacek Budzyński
25.10.2019 09:45- 12:45	Suplementy w sporcie i aktywności fizycznej. Nutrigenomika w żywieniu sportowców.	Jacek Budzyński
08.11.2019 09:45- 12:45	Tłuszcze w żywieniu sportowca. Żywnienie w okresie przedsezonowym, sezonowym i posezonowym sportowca	Jacek Budzyński

#### Seminaria: KLINIKA CHOROÓB NACZYŃ I CH. WEW. SU2

Data	Temat	Prowadzący
15.11.2019 09:45 – 11:15	Dieta i wspomaganie żywieniowe w okresie zwiększonej aktywności fizycznej pacjentów z chorobami układu oddechowego	Jacek Budzyński
22.11.2019 09:45 – 11:15	Dieta i wspomaganie żywieniowe w okresie wzmożonej aktywności fizycznej pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego, z chorobami hematologicznymi, chorobami wątroby i trzustki oraz chorobami układu moczowego (np. nietrzymanie moczu).	Grażyna Mierzwa
29.10.2019 09:45 – 11:15	Dieta, wspomaganie żywieniowe oraz aktywność ruchowa pacjentów z zdiagnozowaną chorobą nowotworową z uwzględnieniem rodzaju stosowanego leczenia (chirurgia, radioterapia, chemioterapia), jego skuteczności i możliwymi powikłaniami. Dieta i wspomaganie żywieniowe w okresie wzmożonej aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży uprawiającej sport	Grażyna Mierzwa
6.12.2019 09:45 – 11:15	Dieta i wspomaganie żywieniowe w okresie wzmożonej aktywności ruchowej pacjentów z chorobą serca i naczyń obwodowych	Jacek Budzyński
13.12.2019 09:45 – 11:15	Dieta i wspomaganie żywieniowe w okresie wzmożonej aktywności ruchowej pacjentów z cukrzycą, insulinoopornością, otyłością oraz innymi chorobami endokrynnymi. Kontrowersyjne metody odżywiania w sporcie. Wegetarianizm i dieta ketogeniczna.	Beata Szukay

**Ćwiczenia - podgrupy a i b (środa, 14.00-17.45)**

<b>Data</b>	<b>Temat</b>	<b>Prowadzący</b>
13.11.2019	Praktyczna analiza przypadków: krytyczna analiza jadłospisu, dieta i wspomaganie żywieniowe w sporcie oraz w okresie wzmożonej aktywności ruchowej u dzieci i młodzieży, osób trenujących w klubach fitness i siłowniach oraz osób z chorobami przewodu pokarmowego. Wykorzystanie programów komputerowych do planowania diety.	Grażyna Mierzwa / Gabriel Kowalczyk
20.11.2019	Wykorzystanie narzędzi oceny stanu odżywienia pacjenta (badania biochemiczne, immunologiczne, analiza składu ciała, badania obrazowe) oraz badań oceny wydolności fizycznej (test marszowy, siłą ścisku dłoni, testy funkcjonalne) w planowaniu żywienia sportowca oraz osób ze schorzeniami poszczególnych układów, ocenie jego skuteczności oraz ewentualnej modyfikacji zaleceń dietetycznych przy założonym planie treningowym. Wykorzystanie programów komputerowych do planowania diety.	Beata Szukay/ Gabriel Kowalczyk
27.11.2019	Praktyczna analiza przypadków: krytyczna analiza jadłospisu, dieta i wspomaganie żywieniowe w sporcie oraz wzmożonej aktywności ruchowej osób z cukrzycą oraz innymi zaburzeniami metabolicznymi i endokrynnymi w zależności od planu treningowego, uprawianej dyscypliny sportu lub rekreacji. Wykorzystanie programów komputerowych do planowania diety.	Beata Szukay/ Gabriel Kowalczyk
04.12.2019	Praktyczna analiza przypadków: krytyczna analiza jadłospisu, dieta i wspomaganie żywieniowe w sporcie oraz wzmożonej aktywności ruchowej osób z chorobami układu sercowo- naczyniowego (kardiologia, angiologia, neurologia), nerwowego i narządu ruchu. Wykorzystanie programów komputerowych do planowania diety.	Beata Szukay/ Gabriel Kowalczyk