

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástudomány

ESLM\_EGTM087

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Dr. Szücs Petra Katalin

**Félév / Semester:** 2017/18/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 12/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A kurzus célja, hallgatók korszerű táplálkozástudományi ismeretekkel való megismertetése. Alapismereteket nyújt a táplálkozásélettan és a táplálkozással összefüggő betegségek témakörében. A hallgatók betekintést nyernek a táplálkozás, az egészség és a sportteljesítmény között fennálló szoros összefüggésekbe, megismerik a sporttáplálkozás alapelveit, szemléletmódjait.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A táplálkozástudomány módszerei. A táplálékok energiatartalma, a szervezet energiaszükséglete, az alapanyagcsere fogalma és meghatározása.

Az egészséges táplálkozás irányelvei a nemzetközi és hazai ajánlások tükrében.

Speciális élelmiszercsoportok szerepe az egészségvédelemben: különleges táplálkozási célú dúsított és gluténmentes élelmiszerek bemutatása.

Speciális élelmiszercsoportok szerepe az egészségvédelemben: egészségre vonatkozó állítással ellátott élelmiszerek, vitaminokkal, ásványi anyagokkal dúsított élelmiszerek, funkcionális élelmiszerek felhasználásának kérdései.

A tápláltsági állapot felmérése, táplálkozási hiányállapotok (vitaminok, nyomelemek, kwashiorkor, marasmus).

Táplálkozással összefüggő krónikus betegségek. A diéta ismérvei egyes betegségek kezelése során.

Az elhízás farmakoterápiája. Csökkentett energiatartalmú élelmiszerek. Diabetikus termékek. 8. A táplálékallergia felosztása, jellemző tünetei. Differenciál diagnosztikai szempontok a táplálékallergiában.

Bevezetés a sporttáplálkozásba. Direkt és indirekt teljesítménycsökkentés. Szabadidő- és versenysportolók táplálkozása.

A sportolóknál alkalmazott nagy izomerő kifejtését elősegítő diéták és étrendkiegészítők.

Sérülésekből-, betegségekből történő gyógyulás étrendi támogatása. Terhelés utáni regeneráció étrendi támogatása.

Táplálék-kiegészítők típusai, alkalmazásának esetleges veszélyei.

Vegetáriánus, makrobiotikus étrend és reformtáplálkozás.

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

Írásbeli és szóbeli vizsga

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Rodler Imre: Élelmezés-és Táplálkozás egészségtan, Medicina Kiadó, Budapest, 2005.  
Morave E.: Táplálkozáségszségtan. In: Ádány R. (szerk):  
Megelőző orvostan és népegészségtan, Medicina Kiadó, Budapest, 2012. Dr. Barna Mária:  
Táplálkozás-diéta, Medicina Kiadó, Budapest, 1996.  
Tihanyi András: Teljesítményfokozó sporttáplálkozás. Krea-fitt Kft. 2012.