

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástudomány

ESLM\_EGTM087

**Tárgyfelelős neve /**

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

**Félév / Semester:** 2018/19/1

**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

#### 1. elméleti blokk:

- 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 I.: különleges táplálkozási célú dúsított és gluténmentes élelmiszerek bemutatása.

#### 2. elméleti blokk:

- Speciális élelmiszercsoportok szerepe az egészségvédelemben II.: 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.

#### 3. elméleti blokk:

- Az elhízás farmakoterápiája. Csökkentett energiatartalmú élelmiszerek. Diabetikus termékek. A táplálékallergia felosztása, jellemző tünetei. Differenciál diagnosztikai szempontok a táplálékallergiában.
- Bevezetés a sporttáplálkozásba. Direkt és indirekt teljesítményfokozás. Szabadidő- és versenysportolók táplálkozása.
- A sportolóknál alkalmazott nagy izomerő kifejtését elősegítő diéták és étrendkiegészítők.

#### **4. elméleti blokk:**

- 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**

A félév végén írásbeli vizsga.

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

#### **Kötelező irodalom:**

- Silye Gabriella: Sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez - Táplálkozási kézikönyv sportolóknak, Exsol-Group Kft., 2017.

#### **Ajánlott irodalom:**

- Rodler Imre: Élelmezés-és Táplálkozás egészségtan, Medicina Kiadó, Budapest, 2005.
- Morave E.: Táplálkozásegészségtan. 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.