

Tárgytematika / Course Description

Táplálkozástudomány

ESLM_EGTM087

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kovácsné dr. Tóth Ágnes

Félév / Semester: 2020/21/1

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:

- Az egészséges táplálkozás alapelvei, korcsoportok táplálkozása, hagyományostól eltérő, alternatív táplálkozási formák.

Energiaszükséglet. Energiaszükséglet nyugalomban és sportolás közben. Mivel és hogyan pótoljuk az energiát? Folyadékháztartás, nyugalomban és sportolás közben. Gasztronómiai és reformtáplálkozási trendek.

2. elméleti blokk:

A sportolók táplálkozása. Szabadidő sportolók táplálkozása.

Versenysportolók táplálkozásának alapelvei. A sportolók tápláltsági állapota, a tápláltsági állapot jellemzésére használt indexek.

Sportágspecifikus sporttáplálkozás.

3. elméleti blokk:

Női sportolók táplálkozása, Terhesség, szülés körüli táplálkozás és mozgás.

Testsúly csökkentő és testsúly növelő táplálkozási stratégia sportolóknál.

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

4. elméleti blokk:

Szív- érrendszeri betegségek és diétás kezelésük, Magas vérnyomás (hypertonia), Atherosclerosis, AMI, Anaemia. Keringési rendszer megbetegedésében szenvedő sportolók táplálkozása.

Anyagcsere megbetegedések, diabetes mellitus, köszvény, osteoporozis ajánlott táplálkozása. Anyagcsere megbetegedésben szenvedő sportolók táplálkozása.

Idegrendszeri megbetegedések dietetikai vonatkozásai, parkinson kór, stroke, SM, Epilepszia. Neurológiai megbetegedésben szenvedő sportolók táplálkozása.

Neuroendokrin rendszer megbetegedéseiben szenvedők diétája. Neuroendokrin rendszer megbetegedéseiben szenvedő sportolók diétája.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A tantárgy írásbeli záróvizsgával zárul. A hallgató értékelése 1-5-ig érdemjeggyel történik. (Értékelés:Gaus görbe szerint.)

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom	Figler Mária: A sporttáplálkozás alapjai, 2015, Pécsi Tudományegyetem EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI Kar, Elektronikus jegyzet: https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%20Palyazati/sport2/SporttáplalkozasAlapjaiI.pdf
Ajánlott irodalom	Dr. Gyimes Ernő- Csercsics Dóra, Sporttáplálkozás, http://eta.bibl.u-szeged.hu/732/1/sporttáplalkozas_teljes.pdf , Figler Mária: Klinikai dietetika, 2005, Medicina Könyvkiadó Zrt. Elektronikus jegyzet: http://www.lib.pte.hu/TAMOP411C0001PTE/ETK/Klinikai_es_gyak_dietetika.pdf Lützner Aktív dietétika - Böjt, intenzív diéta, táplálkozásterápia, A rák ellen, az emberért, a hónapért alapítvány, 2011, ISBN: 963 00 98 253.