

Tárgytematika / Course Description

Táplálkozástudomány

ESNM_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): 2/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

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. A táplálkozástudomány módszerei. A táplálékok energiatartalma, a szervezet energiaszükséglete, az alapanyagcsere fogalma és meghatározása.
2. Az egészséges táplálkozás irányelvei a nemzetközi és hazai ajánlások tükrében.
3. Speciális élelmiszercsoportok szerepe az egészségvédelemben I.: különleges táplálkozási célú dúsított és és gluténmentes élelmiszerek bemutatása.
4. Speciális élelmiszercsoportok szerepe az egészségvédelemben II.: egészségre vonatkozó állítással ellátott élelmiszerek, vitaminokkal, ásványi anyagokkal dúsított élelmiszerek, funkcionális élelmiszerek felhasználásának kérdései.
5. A tápláltsági állapot felmérése, táplálkozási hiányállapotok (vitaminok, nyomelemek, kwashiorkor, marasmus).
6. Táplálkozással összefüggő krónikus betegségek. A diéta ismérvei egyes betegségek kezelése során.
7. Az elhízás farmakoterápiája. Csökkentett energiatartalmú élelmiszerek. Diabetikus termékek.
8. A táplálékallergia felosztása, jellemző tünetei. Differenciál diagnosztikai szempontok a táplálékallergiában.
9. Bevezetés a sporttáplálkozásba. Direkt és indirekt teljesítményfokozás.
10. Szabadidő- és versenysportolók táplálkozása.
11. A sportolóknál alkalmazott nagy izomerő kifejtését elősegítő diéták és étrendkiegészítők.
12. Sérülésekből-, betegségekben történő gyógyulás étrendi támogatása. Terhelés utáni regeneráció étrendi támogatása.
13. Táplálék-kiegészítők típusai, alkalmazásának esetleges veszélyei.
14. Vegatáriánus, makrobiotikus étrend és reformtáplálkozás.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom:

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

Ajánlott irodalom:

Morave E.: Táplálkozás-egészségtan. 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.
