

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástudomány

ESNM\_EGTM087

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Kovácsné dr. Tóth Ágnes

**Félév / Semester:** 2022/23/1

**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

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.

A sportolók táplálkozása. Szabadidő sportolók táplálkozása.

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

Sportágspecifikus sporttáplálkozás.

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.

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 / ASSESMENT'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, Pécsi Tudományegyetem EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI Kar, 2015.

*Elektronikus jegyzet:* <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/SporttaplalkozasAlapjaiJ.pdf>

Dr. Gyimes Ernő- Csercsics Dóra: Sporttáplálkozás.

*Elektronikus jegyzet:* [http://eta.bibl.u-szeged.hu/732/1/sporttaplalkozas\\_teljes.pdf](http://eta.bibl.u-szeged.hu/732/1/sporttaplalkozas_teljes.pdf)

### Ajánlott irodalom

Figler Mária: Klinikai dietetika, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2005. *Elektronikus jegyzet:*

[http://www.lib.pte.hu/TAMOP411C0001PTE/ETK/Klinikai\\_es\\_gyak\\_dietetika.pdf](http://www.lib.pte.hu/TAMOP411C0001PTE/ETK/Klinikai_es_gyak_dietetika.pdf)

Lützner: Aktív dietetika - Böjt, intenzív diéta, táplálkozásterápia, A rák ellen, az emberért, a holnapért alapítvány, 2011, ISBN: 963 00 98 253.