

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástan

**KGNB\_TRTM043**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Dr. Vajda Katalin

**Félév / Semester:** 2020/21/2

**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 tárgy elvégzésével a hallgató ismerni fogja

- A táplálkozás folyamatait és összefüggéseit
- Az energiaszükséglet és energia bevitel kapcsolatát
- Az étrendtervezés táplálkozástudományi vonatkozásait

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

#### Tematika rövid leírása.

Táplálkozási alapfogalmak A táplálkozás fő folyamatai és összefüggései. A táplálkozás neuroendokrin szabályozása. Enzimek szerepe az emésztésben és a sejtanyagcserében.

A tápcsatorna felépítése és működése: a száj, a gyomor a vékonybél és a vastagbél szerepe a táplálkozásban. A máj és a hasnyálmirigy funkciói.

Emésztés, felszívódás és transzport. A fehérjék, a lipidek és a szénhidrátok emésztése és felszívódása. A víz és az ásványi anyagok és vitaminok felszívódása.

Az intermedier anyagcsere jelentősége a tápanyagok hasznosításában. Az intermedier anyagcsere fő folyamatai és összefüggései. A szénhidrátok anyagcseréje.

A fehérjék és zsírok anyagcseréje és kapcsolatai. Az anyagcsere jellemző folyamatai a táplálkozást követően és éhezéskor. Eliminációs folyamatok, oxidatív stressz.

A tápanyag- és energiaszükségletet meghatározó tényezők. Táplálkozási standardok. Tápláltsági állapot. A szervezet energiaforgalma és energiaszükséglete. Az energiaegyensúly és vizsgálata. Energiahasznosulás a szervezetben. Az energiaszükséglet mérése: direkt és indirekt kalorimetria.

Az energiaszükséglet összetevői: alapanyagcsere, munkavégzés energiaszükséglete, többlet energiaigény. Különböző fogyasztói csoportok energiaszükséglete. Energia-beviteli anomáliák.

A szervezet nitrogén- és fehérjeforgalma. A fehérjék táplálkozási jelentősége, összetétele és értékessége. Aminosav- és fehérjeszükséglet. A fehérjeszükséglet biztosítása. Fehérjeforrások táplálkozás-élettani megítélése. A fehérjefogyasztással összefüggő betegségek.

A lipidek táplálkozási jelentősége. A helyes zsírfogyasztás élettani alapjai. A szervezet zsírszükséglete és biztosítása. Fontosabb zsírforrások. A lipidek dietetikai jelentősége: szív- és érrendszeri betegségek, epekőbetegség.

A szénhidrátok táplálkozási jelentősége. Szénhidrátszükséglet és biztosítása: szénhidrátforrások, élelmi rostok. A szénhidrátok dietetikai jelentősége. A szénhidrátfogyasztással összefüggő betegségek. Egyéb energiaszolgáltató tápanyagok.

A vitaminok csoportosítása, jellemzése, élettani szerepe. Vitaminszükséglet és biztosítása.

A szervezet ásványi-anyag- és vízforgalma. Makro- és mikroelemek élettani szerepe, szüksége és biztosítása. A szervezet sav-bázis egyensúlya.

Táplálkozás, egészség, betegség. A magyar lakosság táplálkozásának jellemzői. A táplálkozás és az egészségi állapot. Étrendfüggő népbetegségek. Táplálkozási ajánlások.

Az ételmezés megvalósításának kérdései. A vendéglátóipar szerepe és lehetőségei az egészségorientált ételmezésben. Diétás szolgáltatások lehetőségei a vendéglátásban.

A közétkeztetés feladata, célja, területei. Az étkeztetés (ételmezés) tervezése és elemzése. Az ételválaszték kialakítása. Az étrend-összeállítás szempontjai. A tápanyagszükséglet biztosítása az ételmezésben. Az ételmezés minőségét meghatározó egyéb tényezők. A táplálékok hasznosulását befolyásoló külső tényezők. Az élelmiszer-nyersanyagok változása a tárolás és az ételkészítés során. Az étrendek táplálkozás-egészségügyi értékelése.

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

Hiányzások: Két igazolatlan és egy igazolt hiányzás még elfogadott, ezt meghaladóan az aláírás és a vizsgára bocsátás elmarad.

Félévi ellenőrzés: Zárthelyi dolgozat, amelynek eredménye legalább elégséges, ez az aláírás feltétele.

Kollokvium: Írásbeli vizsga, amelynek anyagát az előadáson és a szemináriumon elhangzottak képezik.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Rigó János: Dietetika, Medincia Könyvkiadó Budapest 2002

---