

## Tárgytematika / Course Description

### Táplálkozástudomány aktuális kérdései

**MENCBTG5912**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Ásványi Balázs

**Félév / Semester:** 2018/19/2

**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 tantárgy célja, hogy a hallgatók elsajátítsák a táplálkozástudomány alapvető elveit.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tárgyalandó főbb témakörök:

- Tápanyagcsoportok, alapfogalmak ismertetése. Energiát adó tápanyagok (fehérje, zsír, szénhidrát) szerepe a szervezetünk működésében, felépítésében. Az ideális tápanyagmegoszlás. Rostok és szerepük a táplálkozásunkban. Egészséges táplálkozás alapelvei.
  - A táplálkozás jellegzetességei különböző korcsoportokban. Jellemző eltérések az életkor függvényében.
  - A különleges táplálkozási célú élelmiszerek jellemzői. Anyatej-helyettesítő és anyatej kiegészítő tápszerek; Speciális gyógyászati célra szánt tápszerek; Csecsemők és kisgyermek számára készült, feldolgozott gabonaalapú élelmiszerek, bébiételek; Testtömeg csökkentés céljára szolgáló csökkentett energiatartalmú élelmiszerek; Gluténérzékenyeknek szánt élelmiszerek; Nagy izomerő kifejtését elősegítő, elsősorban sportolóknak, nehéz fizikai munkát végzőknek szánt élelmiszerek; Szénhidrát anyagcserezavarokban szenvedők számára készült diabetikus élelmiszerek.
  - Élvezeti élelmiszerek szerepe a táplálkozásunkban. Kakaó, csokoládé, alkohol, kávé fogyasztása. Beltartalmi értékeik. Elfogadható mennyiségük az egészséges táplálkozásban.
  - Táplálék-intoleranciák és -allergiák. Laktózintolerancia. Lisztérzékenység. Tejallergia és gabonafehérje-allergia. Szójaallergia, tojásallergia, földimogyoró- és dióallergia.
  - Anyagsere-betegségek, cukorbetegség. A cukorbetegség epidemiológiája, patomechanizmusa.
-

Nyersanyag-válogatás a cukorbeteg étrendjében. Glikémiás index, vércukorszint. Cukrok és édesítőszer megítélése a diétában.

- Kardioprotektív étrend, antioxidánsok. Nyersanyagok megítélése a kardioprotektív diéta szempontjából (össz-zsirtartalom, zsírsavösszetétel, rosttartalom, sótartalom).

---

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

### **Követelmény:**

Előadások látogatása. A hiányzások – igazolt és igazolatlan – száma nem haladja meg a szorgalmi időszak egyharmadára eső óraszámot.

A félév során összesen két zárthelyi dolgozat minimum elégséges (2) szinten történő teljesítése.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

### **Ajánlott irodalom:**

Veresné, B. M. (2006): Gyakorlati dietetika. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest

Rodler, I. (2006): Új tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest

Barna, M. (1996): Táplálkozás-diéta. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest

Az előadásokon elhangzottak, valamint az elektronikus formában rendelkezésre bocsátott anyagok.

---