

# DIETETYKA – stacjonarne II ST. II ROK, I SEMESTR, ROK AKADEMICKI 2024/2025

Żywnienie w sporcie: dietetyka ze wspomaganie żywieniowym w aktywności ruchowej

– żywienie sportowców

Koordynator: dr n. o zdr. Beata Szukay

e-mail: [beata.szukay@cm.umk.pl](mailto:beata.szukay@cm.umk.pl) ; sekretariat tel./fax 52 36-55-162 (163)

Wykłady: ZDALNE – platforma TEAMS

Data	Temat	Prowadzący
04.10.2024 08:00-09:30	Wpływ wysiłku na fizjologię przewodu pokarmowego. Odrębności w żywieniu sportowców.	Jacek Budzyński
11.10.2024 08:00-09:30	Białka w żywieniu sportowca. Tłuszcze w żywieniu sportowca.	Jacek Budzyński
18.10.2024 08:00-09:30	Suplementy w sporcie i aktywności fizycznej. Nutrigenomika w żywieniu sportowców.	Jacek Budzyński
25.10.2024 08:00-09:30	Węglowodany w żywieniu sportowca. Bilans energetyczny (dowóz, wydatek energetyczny). Odrębności żywienia młodych sportowców. Nawodnienie. Odrębności żywienia młodych sportowców.	Jacek Budzyński
08.11.2024 08:00-09:30	Żywnienie w okresie przedsezonowym, sezonowym i posezonowym sportowca, Postępy w żywieniu sportowców	Jacek Budzyński

Ćwiczenia – (piątek, IV piętro ; 11:00-14:45) – Klinika Angiologii, sala dydaktyczna

Data	Temat	Prowadzący
15.11.2024, 22.11.2024, 29.12.2024, 06.12.2024 13.12.2024  8-10:15 (grupa b)  11-13:15 (grupa a)	<p>Wykorzystanie narzędzi oceny stanu odżywienia pacjenta (badania biochemiczne, immunologiczne, analiza składu ciała, badania obrazowe) oraz badań oceny wydolności fizycznej (test marszowy, siłą ścisku dłoni, testy funkcjonalne) w planowaniu żywienia sportowca (w zależności od planu treningowego, uprawianej dyscypliny sportu lub rekreacji) oraz osób ze schorzeniami poszczególnych układów i zaburzeń szczegółowych (serca i naczyń obwodowych, układu oddechowego, hematologicznymi, sarkopenią, chorobami przewodu pokarmowego, układu moczowego, chorobami onkologicznymi, cukrzycą t.1. i t.2, pacjenci po operacjach bariatrycznych), ocenie jego skuteczności oraz ewentualnej modyfikacji zaleceń dietetycznych przy założonym planie treningowym.</p> <p>Analiza przypadków: krytyczna analiza jadłospisu, dieta i wspomaganie żywieniowe w sporcie („timing”, „trenowanie przewodu pokarmowego) oraz w okresie wzmożonej aktywności ruchowej u dzieci i młodzieży, osób trenujących w klubach fitness i siłowniach oraz ze schorzeniami poszczególnych układów. Wykorzystanie programów komputerowych do planowania diety.</p> <p>Kontrowersyjne metody odżywiania w sporcie. Wegetarianizm i dieta ketogeniczna. Praktyczne aspekty żywienia dzieci i młodzież uprawiającej sport.</p>	Beata Szukay Gabriel Kowalczyk