

**Plan seminariów z przedmiotu Podstawy dietetyki
dla studentów II roku I st. kierunku Dietetyka
2022/2023, semestr zimowy**

Data	Temat
15.12.22	Otyłość jako pierwotna przyczyna schorzeń metabolicznych (zespołu metabolicznego, cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego krwi, miażdżycy). Obliczanie należnej masy ciała. Asortyment produktów spożywczych stosowanych w odchudzaniu. Korzyści wynikające z utraty nadmiernej masy ciała. Sens stosowania głodówki. Diety alternatywne stosowane w celu utraty masy ciała. Efekt jojo.
22.12.22	Cukrzyca typu II jako problem dla dietetyka. Konsekwencje zdrowotne. Zastosowanie wymienników węglowodanowych i indeksów glikemicznych. Zalecenia dietetyczne w cukrzycy: produkty dozwolone, produkty zabronione, zalecane i zabronione techniki kulinarne. Wskazanie źródeł internetowych z informacjami dotyczącymi IG produktów i potraw. Porównanie norm wyżywienia z uwzględnieniem IG produktów i z pominięciem IG produktów.
12.01.23	Nadciśnienie tętnicze jako problem dla dietetyka. Konsekwencje zdrowotne. Zalecenia dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym: produkty dozwolone, produkty zabronione, zalecane i zabronione techniki kulinarne. Charakterystyka diety DASH.

Osoba prowadząca zajęcia: mgr Klaudia Konikowska (klaudia.konikowska@umw.edu.pl).