

Τίτλος Μαθήματος	<b>Διαιτολογία και Διατροφή</b>				
Κωδικός Μαθήματος	<b>ABS110</b>				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Προπτυχιακό (1ος Κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> / 2 <sup>ο</sup>				
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Στάλω Πάπουτσου				
ECTS	3	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	--
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές στις αρχές της Διαιτολογίας και να τους παράσχει γνώσεις σχετικά με όλα τα βασικά συστατικά των τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων των μακροθρεπτικών συστατικών και των μικροθρεπτικών συστατικών και των λειτουργιών των ιχνοστοιχείων στο ανθρώπινο σώμα. Επίσης θα παρέχει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τα συστατικά μιας ισορροπημένης διατροφής αλλά και να εξοικειωθούν με τις βασικές γνώσεις σχετικά με τη σχέση των κοινών μεταβολικών νοσημάτων με τη διατροφική κατάσταση, τις συνέπειες του υποσιτισμού και τη σημασία της διατροφής στην πρόληψη και θεραπεία. Οι μαθητές θα μάθουν επίσης για την επίδραση της διατροφής και της δίαιτας στις αναλυτικές παραμέτρους αίματος/ορού.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορίζουν της αρχές της διαιτολογίας, απαριθμούν όλα τα βασικά στοιχεία της διατροφής και καθορίζουν τα συστατικά μιας ισορροπημένης διατροφής ειδικά για τη Μεσογειακή Διατροφή .</li> <li>- Αναγνωρίζουν τις διατροφικές ανεπάρκειες και εξηγούνε τις διαφορετικές διατροφικές ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων καθώς και των ευάλωτων πληθυσμιακών ομάδων.</li> <li>- Αξιολογούν την θρεπτική κατάσταση ενός ασθενούς και είναι σε θέση να ερμηνευτούν τα αποτελέσματα των μεθόδων αξιολόγησης.</li> <li>- Συσχετίζουν συνήθειες μεταβολικές διαταραχές με τις διατροφικές συνήθειες. Αναγνωρίζουν και ονοματίζουν τις συνέπειες των διαταραχών θρέψης, είτε λόγω υπερβολικής θρεπτικής πρόσληψης είτε λόγω υποσιτισμού.</li> <li>- Αναπτύσσουν δεξιότητες και γνώσεις σχετικά με τις γενικές αρχές της θεραπείας διατροφής, ιδίως όσον αφορά την εντερική και παρεντερική σίτιση.</li> <li>- Αναγνωρίζουν τη σημασία της πρόληψης, της δίαιτας, της θεραπείας και της παρέμβασης σε χρόνιες ασθένειες και διατροφικές διαταραχές.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Βασικοί όροι διατροφής: τρόφιμα, θρεπτικά συστατικά, πέψη, απορρόφηση, μεταφορά και απέκκριση</li> <li>- Τα κύρια θρεπτικά συστατικά: οι πηγές τροφίμων, ο ορισμός, οι ρόλοι τους στο ανθρώπινο σώμα και οι συνέπειες της ανεπάρκειας</li> <li>- Μακροθρεπτικά συστατικά: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος και νερό</li> <li>- Μικροθρεπτικά συστατικά: βιταμίνες και μέταλλα</li> <li>- Ενεργειακή συμβολή: συνεισφορά μακροθρεπτικών συστατικών και μικροθρεπτικών συστατικών στο σύνολο της ενεργειακής δεξαμενής και η λειτουργία τους ως συνενζύμων στις οδούς του μεταβολισμού</li> <li>- Μεσογειακή διατροφή: συστάσεις, χαρακτηριστικά και προστατευτικό αποτέλεσμα κατά του καρκίνου και των μεταβολικών ασθενειών.</li> <li>- Διατροφή: απαιτήσεις και τεχνικές θρεπτικών ουσιών για την αποφυγή ελλείψεων μέσω του κύκλου ζωής και επίτευξη βέλτιστης ανάπτυξης ή / και διατήρησης της υγείας, νηπιακής ηλικίας, παιδικής ηλικίας, εφηβείας, ενηλικίωσης, εγκυμοσύνης, θηλασμού και ηλικιωμένων</li> <li>- Διατροφή: κοινές μεταβολικές ασθένειες που σχετίζονται με υπερβολική πρόσληψη. Πρόληψη και θεραπεία.</li> <li>- Διαγνωστικά κριτήρια: μαρασμός, kwashiorkor και διατροφικές διαταραχές, νευρική ανορεξία. Αιτιολογία και πρόγνωση.</li> <li>- Διατροφική αξιολόγηση: εργαλεία και τεχνικές, ιστορικό, ανάλυση πρόσληψης θρεπτικών ουσιών, ανθρωπομετρία, σύνθεση σώματος, εργαστηριακά δεδομένα, σωματικοί δείκτες και φυσικά σημεία υποσιτισμού.</li> <li>- Υποστήριξη διατροφής: η διανομή σχηματισμένων εντερικών ή παρεντερικών θρεπτικών συστατικών σε κατάλληλους ασθενείς με σκοπό τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της διατροφικής τους κατάστασης. Αλγόριθμοι και κριτήρια για την εντερική οδό και για την επιλογή του τύπου σύμφωνα με την κατάσταση του ασθενούς</li> <li>- Διατροφικές διαταραχές και χρόνιες παθήσεις: Παχυσαρκία, νευρική ανορεξία, καρκίνος, διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα. Διατροφική αντιμετώπιση συνήθων κλινικών περιστατικών.</li> </ul>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος συμπεριλαμβάνει διαλέξεις για την προσφορά του θεωρητικού υπόβαθρου. Για κατανόηση των μεθόδων διατροφικής αξιολόγησης σε παθολογικές καταστάσεις δίνονται αναλυτικά παραδείγματα και πραγματοποιείται διατροφική αξιολόγηση για φυσιολογικές καταστάσεις σε μικρό αριθμό φοιτητών. Μία εργασία ανασκόπησης σε κλινικών μελετών είναι υποχρεωτική για κατανόηση την άμεση συνεισφορά της διατροφικής θεραπείας και την έκβαση της ολιστικής θεραπείας του ασθενή. Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και έντυπο υλικό με επιστημονικά άρθρα. Χρησιμοποιείται υλικό πλούσιο σε εικόνες</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>(α) <b><u>Κύρια Συγγράμματα:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESPEN Blue Book: Basics In Clinical Nutrition. Gallen; 5<sup>th</sup> Edition, 2019</li> </ul> <p>(β) <b><u>Αναφορές:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lambros S Sidossis and Stefanos N Kales: Textbook of Lifestyle Medicine. Willey Blackwell; 1<sup>st</sup> edition, 2022</li> <li>• Αντώνιος Ζαμπέλας. Η Διατροφή στα στάδια της ζωής. Εκδοτικός Οίκος:</li> </ul>

	<p>Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2003</p> <p><i>Μέσα από τις υπηρεσίες της βιβλιοθήκης του πανεπιστημίου παρέχεται πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια επιστημονικών περιοδικών και άρθρων, ενδεικτικά <b>ProQuest, Cambridge University Press</b> και <b>Science Direct</b> με χιλιάδες επιστημονικά περιοδικά στο τομείς των επιστημών υγείας.</i></p>
Αξιολόγηση	<p>α) Μέθοδοι: Αξιολόγηση τη συμμετοχής των φοιτητών στην τάξη, όπου οι συζητήσεις πρόσωπο με πρόσωπο σχετικά με τα σύγχρονα θέματα διατροφής θα παρέχουν την ευκαιρία να μάθουν / επικρίνουν το επιστημονικό υπόβαθρο. Οι εργασίες στο σπίτι θα είναι είτε επιστημονική επισκόπηση αυτών των θεμάτων είτε / και πρόκληση για τους φοιτητές για την επίλυση περιπτώσιολογικών μελετών. Τέλος, μία ενδιάμεση και μία τελική εξέταση θα ολοκληρώσει την αξιολόγηση των μαθητών.</p> <p>β) Κριτήρια – Ποσοστά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενδιάμεση Αξιολόγηση: 20%</li> <li>• Εργασία / Μελέτη Περίπτωσης: 20%</li> <li>• Ενεργός Συμμετοχή: 10%</li> <li>• Τελική Εξέταση: 50%</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνική / Αγγλική