

## ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

ΜΕΠ

**Εξάμηνο:** Χειμερινό

**Διδακτικές μονάδες ECTS:** 3

**Κωδικός:** ΜΕΠ

**ΩΡΕΣ:** 2 θεωρία

**Τύπος:** ΜΓΥ (Μάθημα Γενικού Υποβάθρου)

**Γλώσσα:** Ελληνικά

**Μάθημα:** Επιλογής

**Προαπαιτούμενα:**

**Εξαρτώμενα:**

**Σκοπός μαθήματος:** Σκοπός του μαθήματος είναι να καταστήσει τους φοιτητές γνώστες του συνόλου των διατροφικών ειδών και διατροφικών συστατικών και την σχέση τους με την καλή σωματική, ψυχική και νοητική υγεία.

Ειδικότερα, ο φοιτητής μελετά διεξοδικά τα διατροφικά είδη και συστατικά σε σχέση με τα προβλήματα υγείας ελλιπούς ελέγχου του σωματικού βάρους (παχυσαρκία, ανορεξία κ.α.), τα διατροφικά προβλήματα που συνδέονται με την άσκηση σε διάφορες ομάδες πληθυσμού (σακχαρώδης διαβήτης, άσθμα, καρδιαγγειακά προβλήματα, προβλήματα μυών και αρθρώσεων, ορμονικά προβλήματα κ.α.) καθώς και τα ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης για τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Επίσης καθίσταται γνώστης της φυσιολογικής βάσης της ενεργειακής δαπάνης του μεταβολισμού και εκπαιδεύεται στις μεθόδους αξιολόγησης σχετικά με τη σύσταση του βάρους του σώματος για τη διατήρηση της σωματικής και πνευματικής υγείας και ευεξίας.

**Μαθησιακοί στόχοι:** Ο φοιτητής με το πέρας των μαθημάτων θα είναι σε θέση:

- 1) να γνωρίζει την επιστήμη της διατροφής,
- 2) να αναγνωρίζει και να προσδιορίζει τις ενεργειακές δαπάνες του μεταβολισμού καθώς και να κατανοεί, να επιλέγει και να εφαρμόζει τις μεθόδους αξιολόγησης αυτού,
- 3) να συγκεντρώνει, να ερμηνεύει και να συνθέτει τα αποτελέσματα της διατροφικής αξιολόγησης σε σχέση με τα προβλήματα υγείας και την συμμετοχή των ειδικών πληθυσμών στην άσκηση,
- 4) να προσδιορίζει διά μέσου του κλινικού συλλογισμού διατροφικούς βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σε σχέση με την άσκηση, την περιορισμένη κινητικότητα και την ακινητοποίηση.

**Αναλυτικά περιεχόμενα μαθήματος:**

### Ενότητα 1. Εισαγωγή στην κλινική διαιτολογία

- Εισαγωγή στο μάθημα της Κλινικής Διαιτολογίας και της συσχέτισης της με την διατροφή και την υγεία. Ιστορική αναδρομή της θεωρητικής βάσης της διατροφής σε σχέση με τις αναπτυξιακές ανάγκες του ανθρώπινου είδους.

### Ενότητα 2. Διατροφή και φυσιολογία

- Η ανταπόκριση της διατροφής στα φυσιολογικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος για την προαγωγή της υγείας και σε σχέση με την άσκηση.

### Ενότητα 3. Ενεργειακή δαπάνη

- Ενεργειακή δαπάνη (kcal- θερμίδες), ενεργειακά συστήματα και μεταβολισμός κατά την ηρεμία και την άσκηση.

### Ενότητα 4. Διατροφικά είδη και συστατικά I

- Διατροφή και υδατάνθρακες.
- Διατροφή και πρωτεΐνες. Διατροφή και λίπος

### Ενότητα 5. Διατροφικά είδη και συστατικά II

- Κατηγορίες διατροφικών συστατικών. Νερό και ηλεκτρολύτες. Βιταμίνες και σωματική απόδοση.

#### **Ενότητα 6. Διατροφική αξιολόγηση**

- Μέθοδοι και συστήματα αξιολόγησης διατροφής.
- Σύσταση βάρους σώματος και μέθοδοι αξιολόγησης (μέθοδοι λιπομέτρησης).

#### **Ενότητα 7. Κλινική διαιτολογική προσέγγιση I**

- Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: ασκησιογενές άσθμα.

#### **Ενότητα 8. Κλινική διαιτολογική προσέγγιση II**

- Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: παχυσαρκία - επίτευξη ιδανικού βάρους.

#### **Ενότητα 9. Κλινική διαιτολογική προσέγγιση III**

- Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: καρδιαγγειακά προβλήματα.

#### **Ενότητα 10. Κλινική διαιτολογική προσέγγιση IV**

- Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: σακχαρώδης διαβήτης.

#### **Ενότητα 11. Κλινική διαιτολογική προσέγγιση V**

- Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: ορμονικά προβλήματα.

#### **Ενότητα 12. Κλινική διαιτολογική προσέγγιση VI**

- Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: προβλήματα μυών και αρθρώσεων.

#### **Ενότητα 13. Κλινικός συλλογισμός στη διατροφή**

- Κλινικός συλλογισμός και διατροφικές προσαρμογές κατά την άσκηση και την ακινητοποίηση. Καθορισμός προγραμμάτων άσκησης και πρόληψης σε σχέση με τη διατροφή - οδηγίες της ACSM (American College of Sports Medicine).

#### **Ενότητα 14. Τελική Αξιολόγηση**

- Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος όπως αναφέρεται παρακάτω.

---

#### **Μέθοδοι και μέσα διδασκαλίας:**

Στις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας της θεωρίας του μαθήματος περιλαμβάνονται :

- Καθοδηγούμενη μελέτη καίριων άρθρων και λοιπών πηγών, τα οποία γνωστοποιούνται εκ των προτέρων ώστε ο φοιτητής να κατανοεί αποτελεσματικότερα το περιεχόμενο των διαλέξεων-εισηγήσεων.
- Διαλέξεις-εισηγήσεις με χρήση πίνακα, διαφανοσκόπειου, σταθερό προβολικό σύστημα (overhead projector), βίντεο και τηλεόραση.
- Συζήτηση στην τάξη και ανατροφοδότηση.
- Ερωτήσεις για την κατανόηση των σημαντικών σημείων κάθε διάλεξης-εισηγήσης, τις οποίες ο κάθε φοιτητής απαντά και αυτοαξιολογείται.
- Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) (πολυμέσων, ηλεκτρονική συζήτηση μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).

---

**Μέθοδοι αξιολόγησης:** Η αξιολόγηση της επίδοσης των φοιτητών πραγματοποιείται σύμφωνα με τον κανονισμό του Ιδρύματος. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η επιτυχής ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος. Η αξιολόγηση της επίδοσης του φοιτητή πραγματοποιείται με μία τελική αξιολόγηση, γραπτή ή προφορική. Στην προφορική αξιολόγηση απαιτείται η παρουσία δύο εκπαιδευτικών. Η τελική

αξιολόγηση του μαθήματος πραγματοποιείται μετά το τέλος του διδακτικού εξαμήνου σε όλη την ύλη που διδάχθηκε. Ο φοιτητής καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις που καλύπτουν ισομερώς τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και επιπλέον σε μία ερώτηση που απαιτεί κριτική σκέψη. Η βαθμολογία είναι από 0-10 και με την προϋπόθεση ότι έχει απαντήσει στο 80% των ερωτημάτων.

Η καταλληλότητα των θεμάτων αξιολόγησης ελέγχεται από τον Τομέα, ο οποίος δημιουργεί τράπεζα θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο που είναι διαθέσιμη στους φοιτητές.

Η τελική βαθμολογία καταχωρείται στην δεκάβαθμη κλίμακα (0-10) με ελάχιστο βαθμό επιτυχίας το 5. Ταυτόχρονα η τελική βαθμολογία καταχωρείται με την σχετική κλίμακα βαθμολογίας του ευρωπαϊκού συστήματος μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων (ECTS), όπου A, B, C, D, & E είναι το 10%, 25%, 30%, 25% & 10% των επιτυχόντων αντίστοιχα.

---

#### Σχετική βιβλιογραφία:

- 1) Πλέσσας Σ.Τ. Διαιτητική του Ανθρώπου, Εκδόσεις Φάρμακον Τύπος, 2010.
- 2) Biesalski H.K., Grimm P. Εγχειρίδιο Διατροφής, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2008.
- 3) Κοντογιάννη Μ., Γιαννακούλια Μ., Καρατζή Κ., Φάππα Ε. Εγχειρίδιο Κλινικής Διατροφής, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα, 2015.
- 4) Balch P.A. Prescription for Nutritional Healing, 5th Edition, Penguin Books Australia, 2010.
- 5) Mcardle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance, 8th Edition, Wolters Kluwer Health, 2015.
- 6) Williams M.H., Rawson E.S., Branch J.D. Nutrition for Fitness and Sport, 11th Edition, Mc Graw Hill Higher Education, 2016.
- 7) Ζαμπέλας Α. Κλινική Διαιτολογία και Διατροφή με Στοιχεία Παθολογίας, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2008.
- 8) Brown J.E. Η Διατροφή στον Κύκλο της Ζωής, 5η Έκδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Δ. Λαγός, 2016.
- 9) Καφετζόπουλος Ν. Πρακτικός Οδηγός Αθλητικής Διατροφής, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου, 2018.