

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «НУТРИЦИОЛОГИЯ»

Совместная программа Первого МГМУ имени И.М. Сеченова и Высшей школы «Среда обучения»

Трудоемкость программы: 236 академических часов

Автор программы: Елизарова Елена Викторовна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены питания и токсикологии Института профессионального образования ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский университет).

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей, тем (разделов, тем)	Всего (ак. час.)
1	Учебный модуль 1. Введение. Анатомия и физиология пищеварительной системы. Компоненты пищи	36
1.1	Введение в нутрициологию: что изучает нутрициология и кто такой нутрициолог. Как построен процесс обучения. Необходимые документы	4
1.2	Строение органов пищеварения. Функционирование пищеварительной системы в норме	4
1.3	Нутрицевтический статус, подходы к его оценке. Проблемы в питании современного человека. Значение питания для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	4
1.4	Энергетический обмен	2
1.5	Макронутриенты: биологическая роль белков, жиров и углеводов в питании человека. Белковый, жировой, углеводный обмен. Эссенциальные нутриенты — незаменимые аминокислоты, ПНЖК, пищевые волокна. Основные пищевые источники	6
1.6	Микронутриенты: витамины и минеральные вещества; физиологическое значение, роль в функционировании организма, методы оценки и коррекции обеспеченности. Возникновение дефицитов при нарушениях функции органов ЖКТ	6
1.7	Минорные биологически активные вещества и их роль в обеспечении здоровья человека	4
1.8	Важность водного режима в питании человека. Процессы детоксикации. Роль печени, почек, кожи, лимфатической системы в сохранении здоровья	4
1.9	Основные группы пищевых продуктов как источник макро- и микронутриентов	2
2	Учебный модуль 2. Основы здорового питания. Роль питания в обеспечении и поддержании здоровья и ресурсов организма	20
2.1	Основные принципы, правила и законы здорового питания. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах	4
2.2	Биоэнергетика. Как организм производит и использует энергию. Митохондрии — «электростанции» клеток. Мышечное сокращение. Нутриенты и нутрицевтики для поддержания энергетического статуса	4
2.3	Кишечный микробиом: формирование; факторы, влияющие на микробное разнообразие. Влияние питания и образа жизни на изменения равновесия микрофлоры. Дисбиоз. Пре- и пробиотики	6
2.4	«Микробиом кишечника — кишечник — мозг». Взаимодействие / коммуникация. Биотопы других локализаций	2
2.5	Нарушения функционирования кишечника и их роль в возникновении хронического воспаления, аутоиммунных и нейродегенеративных заболеваний	2
2.6	Роль надпочечников в регуляции обмена веществ и адаптации организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Нутрицевтическая поддержка при снижении функционального состояния надпочечников	2
3	Учебный модуль 3. Роль питания в профилактике и коррекции нарушений при алиментарно-зависимых и некоторых других заболеваниях	80

№ п/п	Наименование модулей, тем (разделов, тем)	Всего (ак. час.)
3.1	Клинические проявления и диагностика нарушений функционирования желудка, печени, поджелудочной железы, кишечника. Роль питания в профилактике нарушений	12
3.2	Ожирение. Практические рекомендации по изменению характера питания и разработке персонализированных рационов	12
3.3	Метаболический синдром. Сахарный диабет 2-го типа. Практические рекомендации по изменению характера питания и разработке персонализированных рационов	12
3.4	Артериальная гипертензия. Дислипидемии. Практические рекомендации по изменению характера питания и разработке персонализированных рационов	12
3.5	Заболевания почек и мочевыводящих путей: причины и факторы развития заболеваний; питание и нутрицевтическая поддержка	12
3.6	Подагра. Практические рекомендации по изменению характера питания и разработке персонализированных рационов	12
3.7	Остеопороз. Практические рекомендации по изменению характера питания и разработке персонализированных рационов	8
4	Учебный модуль 4. Основы практической деятельности нутрициолога	48
4.1	Работа нутрициолога с клиентом. Методика сбора жалоб, анамнеза жизни и заболевания, осмотр. Дневник питания	12
4.2	Оценка статуса питания: антропометрия, оценка состава тела (биоимпедансометрия, определение энергообмена покоя, биохимические показатели, характеризующие пищевой статус, денситометрия). Оценка потребности в энергии, макро- и микронутриентах. Дневник питания. Разработка персонализированного рациона	24
4.3	Экология кухни и среды обитания. Как правильно выбирать продукты. Маркировка пищевой продукции. Безопасность пищи	12
	2 вебинара-практикума с разбором кейсов. Самостоятельное выполнение кейса. Успешно выполнившие задание получают доступ к модулю 5 и возможность начать самостоятельно работать с клиентом	
5	Учебный модуль 5. Поддержание баланса энергии и питания в разные возрастные периоды и при разных физиологических состояниях	22
5.1	Молодые женщины: роль питания в поддержании здоровья; факторы риска возникновения дефицитов и гормональных нарушений. Роль питания и нутрицевтической поддержки при подготовке к беременности	4
5.2	Беременные женщины и кормящие матери. Роль питания и нутрицевтической поддержки в нормальном развитии плода и младенца	4
5.3	Женщины в период менопаузы. Особенности питания и нутрицевтическая поддержка	2
5.4	Специализированные и функциональные пищевые продукты в питании здорового человека	2
5.5	Особенности питания в спорте и фитнесе. Алгоритм оценки питания и пищевого статуса и разработка персональных рационов питания	4
5.6	Изменения метаболических процессов и работы органов в процессе роста, развития и старения организма. Роль здорового (полноценного) питания в увеличении продолжительности жизни	2
5.7	Антиэйджинг. Биохимические и молекулярные основы концепции. Значение питания, образа жизни и нутрицевтиков для здорового долголетия	2
5.8	Суперфуды. Жиры и масла. Правила приготовления некоторых блюд. Домашняя ферментация	2
6	Учебный модуль 6. Нейронутрициология в профилактике и лечении нервных болезней	36
6.1	Введение в нейронутрициологию	2
6.2	Механизмы влияния нутриентов на патогенез заболеваний нервной системы	4
6.3	Нейронутрициология и хронические болевые синдромы	6

№ п/п	Наименование модулей, тем (разделов, тем)	Всего (ак. час.)
6.4	Нейронутрициология и мигрень	6
6.5	Нейронутрициология и болезнь Альцгеймера	6
6.6	Нейронутрициология и болезнь Паркинсона	6
6.7	Нейронутрициология и тревожно-депрессивные состояния	6
7	Учебный модуль 7. Дефицитные состояния. Генетические заболевания. БЭН. Расстройства пищевого поведения	40
7.1	Йододефицитные состояния: профилактика и лечение. Йодный дефицит в группах риска	6
7.2	Аутоиммунные заболевания щитовидной железы и дефицит селена	6
7.3	Дефицит лактазы — клинические проявления и особенности питания. Глютенная энтеропатия — клинические проявления и особенности питания	6
7.4	Генетические, врождённые и редкие (орфанные) заболевания: муковисцидоз, фенилкетонурия, тирозинемия, гомоцистинурия, гистидинемия, адренолейкодистрофия. Клинические проявления, принципы диетотерапии	6
7.5	Белково-энергетическая недостаточность. Питание пациентов, перенесших сложные операции и травмы. Энтеральное питание	4
7.6	Нервная анорексия. Коррекция белково-энергетической недостаточности. Роль мультидисциплинарного подхода в коррекции расстройств пищевого поведения (психиатр, психотерапевт, диетолог, нутрициолог)	6
7.7	Расстройства пищевого поведения. Способы коррекции пищевого поведения	6
	ИТОГО	236

Преподаватели курса

Преподаватель	Сведения о преподавателе
Елизарова Елена Викторовна	кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены питания и токсикологии Института профессионального образования ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский университет)
Погожева Алла Владимировна	д.м.н., профессор кафедры гигиены питания и токсикологии ИПО Сеченовского Университета, ведущий научный сотрудник ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии
Багрянцева Ольга Викторовна	д.б.н., профессор кафедры гигиены питания и токсикологии ИПО Сеченовского Университета, ведущий научный сотрудник ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии
Солнцева Татьяна Николаевна	к.м.н., научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Козлова Л.М.	преподаватель программы; в исходном учебном плане сведения указаны в сокращенном виде (темы: 2.4, 2.5, 2.6)
Исаков В.А.	преподаватель программы; в исходном учебном плане сведения указаны в сокращенном виде (темы: 3.1)
Шарафетдинов Андрей Сергеевич	д.м.н., профессор кафедры гигиены питания и токсикологии ИПО Сеченовского Университета, заведующий отделением болезней обмена веществ и диетотерапии клиники питания ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии
Шарафетдинов Х.Х.	преподаватель программы; в исходном учебном плане сведения указаны в сокращенном виде (темы: 3.3, 3.5, 3.6, 3.7, 7.5)

Преподаватель	Сведения о преподавателе
Бурляева Екатерина Александровна	к.м.н., доцент кафедры гигиены питания и токсикологии ИПО Сеченовского Университета, заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
Зайнудинов Зайнудин Мусаевич	д.м.н., профессор кафедры гигиены питания и токсикологии ИПО Сеченовского Университета, главный врач клиники питания ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии
Николаева Нина Борисовна	к.м.н., ведущий научный сотрудник филиала «Клиническая фармакология» ФГБУН Научный центр биомедицинских технологий
Данилов Алексей Борисович	заведующий кафедрой нервных болезней ИПО Сеченовского Университета
Петунина Н.А.	преподаватель программы; в исходном учебном плане сведения указаны в сокращенном виде (темы: 7.1, 7.2)