

Sylabus přednášek - Poradce pro výživu

Fyziologie

Anatomie trávicího traktu - funkce a stavba vnitřních orgánů
Fyziologie trávení a vstřebávání živin
Látková výměna (metabolismus)

Základy biochemie, složení potravy

Proteiny
Aminokyseliny
Tuky
Mastné kyseliny
Cholesterol
Vláknina
Vitamíny, antivitamin
Minerální látky
Sacharidy
Monosacharidy
Disacharidy
Oligosacharidy
Polysacharidy
Glykémie
Glykemický index
Trans-mastné kyseliny
Voda
Doporučené denní dávky živin a mikroživin
Zdroje, význam a využití živin v potravě
Rychlost vstřebávání živin
Základy chemie živin
Projevy nedostatku živin (malnutrice)

Sestavování jídelníčku

Postup při sestavování jídelníčku
Příklady výpočtu jídelníčku – ručně, s pomocí nutričních tabulek
Výživa různých skupin obyvatelstva (děti, mládež, senioři, těhotné a kojící ženy) – na co se zaměřit
Návrhy vhodného stravovacího programu
Energetický příjem
Energetický výdej
Energetická bilance
Bazální metabolismus
Stanovení a výpočet spotřeby energie
Zásady správné výživy
Doporučení potravních doplňků
Pitný režim

Civilizační onemocnění

Obezita
Cukrovka
Vysoký krevní tlak
Dislipidémie
Dna
Kardiovaskulární onemocnění
Nádorové onemocnění
Poruchy příjmu potravy
Potravinová nesnášenlivost
Potravinová alergie
Osteoporóza
Nejčastější alergen v potravě
Nutriční postup při civilizačních onemocněních

Alternativní výživové směry

Makrobiotika
Vegetariánství
Vitariánství
Veganství
Náhražky masa, náhražky mléka
Strava podle pěti elementů
Stravování podle ajurvedy
Dělená strava
Raw strava
Biopotraviny
Geneticky modifikované organizmy
Funkční potraviny
Detoxikace – detoxikační proces, příčiny intoxikace, způsoby a kontraindikace detoxikace
Praktická ochutnávka rostlinných zdrojů bílkovin, náhražek mléka + tipy na úpravu a servírování

Technologie potravin

Technologie masa a masných výrobků, ryb, drůbeže a vajec
Technologie mléka a mléčných výrobků
Technologie sacharidů, alternativní a umělá sladidla
Med
Technologie kvasného průmyslu
Technologie cereálií
Technologie tuků
Pochutiny a ochucovadla

Hygiena potravin

Legislativa
Druhy nebezpečí
Jakost potravin
Alimentární nákazy
Správná výrobní praxe potravin
Pravidla prevence alimentárních onemocnění

Úprava potravin
Alergeny
Cizorodé látky v potravinách
Přidatné látky v potravinách

Zhodnocení zdravotního stavu

Zásady správné výživy – energetické rozdělení, velikost porcí, pestrost stravy atd.
Zásady zdravého hubnutí
Kognitivně behaviorální terapie
Psychologický pohled na obezitu a výživu
Užité pomůcky knihy, tabulky, kalendáře, brožurky společnosti STOBu
Body mass index (BMI)
Pomůcky při měření a vážení klienta
Praktická ukázka s bioimpedanční vahou IOI 353 (firma Jawon)

Výživová poradna, práce s klientem

Vymezení pojmů a odborné vzdělání Výživového poradce a Nutričního terapeuta
Agenda výživového poradce
Sebeprezentace a image výživového poradce
Předpoklady odborníka na výživu
Vybavení poradny
Pomůcky poradce
Popis průběhu vstupní konzultace
Popis a diagnostika vstupních měřících parametrů
Zjišťování vstupních informací
Zjišťování stravovacích návyků klienta
Vyplnění formuláře
Zjištění zdravotního stavu
Interpretace výsledků
Kodex výživového poradce
Komunikace s klientem
Komunikační dovednosti
Úvodní rozhovor
Potřeby klienta
Motivace
Doporučení
Shrnutí konzultace
Kontrolní návštěva
Typy klientů