

שנה"ל תשע"ה 2015

קורס מספר: 15-1760: תזונה קלינית מונעת בבריאות ובחולי  
סמסטר ב' תשע"ה 2015

מרצה: ד"ר גלית גולדז'ק קוניק, PhD, RD, דיאטנית קלינית  
דוא"ל: [galitgk@gmail.com](mailto:galitgk@gmail.com)  
טלפון: 052-5673119  
שעות קבלה: בתיאום מראש עם המרצה

מטרת הקורס

להקנות ידע תיאורטי ומעשי בסיסי בתזונה נכונה ובתזונה קלינית. עקרונות ההנחיות התזונתיות במצבי חולי נפוצים. הכוונה תזונתית ראשונית לחולים כרוניים ולחולים מורכבים. תזונה נכונה במעגל החיים.

מבנה הקורס

הרצאה של שעתיים פעם בשבוע. בתאריך: 30/4/2015 – לא יתקיים שיעור.

דרישות הקורס

1. מבחן בסוף הסמסטר – 100% הציון

תוכנית שיעורים

מפגשים	נושא
1-4	היכרות עם דרישות הקורס וספרות. <u>מבוא:</u> מחלות מחסור תזונתי, מחלות כרוניות והקשר לגורמי תזונה. קצובת רכיבי מזון עפ"י גיל ומין (RDA, DRI). אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים. פרמידות המזון לאורך השנים, החלוקה לקבוצות המזון, מנות תחליף, הסימון התזונתי. המינרלים סידן וברזל – צרכים וספיגה.
5-6	תהליך הירידה במשקל – הדיאטות השונות והמלצות לפעילות גופנית משפרת בריאות. הטיפול התזונתי ביל"ד (דיאטת DASH), תזונה במניעה וטיפול בטרשת עורקים ומחלות לב.
7-8	השמנה, הטיפול התזונתי בסינדרום המטבולי ובסוכרת.
9	הטיפול התזונתי בחולי אי ספיקת כליות ובחולים מורכבים. עצירות והטיפול בה. הסיבים התזונתיים פרה ופרוביוטיקה.
10-11	תזונת תינוקות וילדים. הרגלי אכילה במתבגרים והשמנת ילדים ומתבגרים.

- 2 -

ביבליוגרפיה

1. מאמרים מרכזיים ועדכניים ומאמרי **guidelines** יועלו לאתר הקורס עפ"י הנושאים.
2. Modern Nutrition in Health and Disease. 11<sup>th</sup> ed, Lippincott Williams & Wilkins, 2012.
3. Krause's Food & the Nutrition Care Process, 13<sup>th</sup>ed, 2013.
4. A Handbook of Nutrition Practices. 7<sup>th</sup> ed, Mayo foundation, 1994.
5. תזונה פרי מחשבה / אילנה רוזנברג, בהוצאת האוני' הפתוחה, ת"א 1996