

שנה"ל תשע"ו 2016

קורס מספר: 290.1760: תזונה קלינית מונעת בבריאות ובחולי
סמסטר ב' תשע"ו 2016

מרצה: ד"ר גלית גולדז'ק קוניק, PhD, RD, דיאטנית קלינית
דוא"ל: 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 בשעות 0830-1000. בתאריך: 10/03/2016 + 2/6/2016 – לא

יתקיימו שיעורים. בתאריכים: 31/3, 16/6 – יתקיים שיעור בשעות 1415-1545

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. מדוע אנו אוכלים?
5-9	תהליך הירידה במשקל – הדיאטות השונות והמלצות לפעילות גופנית משפרת בריאות. הטיפול התזונתי ביל"ד (דיאטת DASH), תזונה במניעה וטיפול בטרשת עורקים ומחלות לב.
10-12	השמנה, הטיפול התזונתי בסינדרום המטבולי ובסוכרת.
13	הטיפול התזונתי בחולי אי ספיקת כליות ובחולים מורכבים. עצירות והטיפול בה. הסיבים התזונתיים פרה ופרוביוטיקה. תירגול וחזרה. תזונת האדם במעגל החיים - הצרכים התזונתיים האופייניים, החסרים הפוטנציאליים ובעיות נפוצות: הריון והנקה.

המשך מעגל החיים: תזונת תינוקות וילדים. הרגלי אכילה במתבגרים והשמנת ילדים. ומתבגרים. תירגול וסיכום.	14
---	----

- 2 -

ביבליוגרפיה

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