

**שנה"ל תשע"ד 2014**

**תוכנית השלמה בסייעוד לב"א**

**קורס מספר 290.1760 תזונה קלינית מונעת בבריאות ובחולי  
סמסטר ב' תשע"ד 2013/2014**

**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 בת 4 שעות פעם בשבוע במשך 7 שבועות על-פי התאריכים המפורטים מטה.

**דרישות הקורס**

1. מבחן בסוף הסמסטר – 100% הציון

**תוכנית שיעורים**

תאריך	נושא
27/2/14 + 6/3/14	היכרות עם דרישות הקורס וספרות. <b>מבוא:</b> 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.
13/3/14	תהליך הירידה במשקל – הדיאטות השונות והמלצות לפעילות גופנית משפרת בריאות. הטיפול התזונתי ביל"ד (דיאטת DASH), תזונה במניעה וטיפול בטרשת עורקים ומחלות לב.
20/3/14	השמנה, הטיפול התזונתי בסינדרום המטבולי ובסוכרת.
27/3/14	הטיפול התזונתי בחולי אי ספיקת כליות ובחולים מורכבים. עצירות והטיפול בה. הסיבים התזונתיים פרה ופרוביוטיקה. תירגול וחזרה
3/4/14	תזונת האדם במעגל החיים - הצרכים התזונתיים האופייניים, החסרים הפוטנציאליים ובעיות נפוצות: הריון והנקה.
24/4/14	המשך מעגל החיים: תזונת תינוקות וילדים. הרגלי אכילה במתבגרים והשמנת ילדים ומתבגרים.

### ביבליוגרפיה

1. מאמרים מרכזיים ועדכניים ומאמרי guidelines יועלו לאתר הקורס עפ"י הנושאים.
2. Modern Nutrition in Health and Disease. 10<sup>th</sup> ed, Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
3. Mayo Clinic. Diet Manual. A Handbook of Nutrition Practices. 7<sup>th</sup> ed, Mayo foundation, 1994.
4. תזונה פרי מחשבה / אילנה רוזנברג, בהוצאת האוני' הפתוחה, ת"א 1996