

**קורס מספר 290.2046: תזונה קלינית**  
**סמסטר ב' תשע"ט 2018/2019**

**מרצה:** ד"ר גלית גולדז'ק קוניק, PhD, RD, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, כללית, מחוז חיפה וגליל מערבי.

**דוא"ל:** [galitgo@clalit.org.il](mailto:galitgo@clalit.org.il) [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

1. חלק מהשיעורים יועברו באמצעות מצגות וסרטונים. נא לשים לב להודעות בפורום באתר הקורס.
2. בשבועות אילו לא יתקיים שיעור פרונטאלי: 03/03, 10/03, 31/03, 14/04, 05/05, 19/05, 2/06.
3. הרצאה פרונטאלית של שעתיים אקדמיות תתקיים ביום א בשעות: 1615-1745 בתאריכים: 25/02, 17/03, 24/03, 07/04, 28/04, 12/5, 26/05.

### דרישות הקורס

1. מבחן בסוף הסמסטר – 100% הציון. במבחן יכלול כל החומר שהועבר בשיעור ובמצגות באתר הקורס. המבחן יכלול גם חומר שהוסבר בע"פ ע"י המרצה בזמן השיעור וסרטונים/לינקים וחומרים באתר.

### תוכנית שיעורים

מפגשים	נושא
<b>מפגשים</b>	היכרות עם דרישות הקורס וספרות – סילבוס, שקפים. <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.
<b>באתר</b>	תהליך הירידה במשקל – הדיאטות השונות והמלצות לפעילות גופנית משפרת בריאות. הטיפול התזונתי ביל"ד (דיאטת DASH), תזונה במניעה וטיפול בטרשת עורקים ומחלות לב.
<b>אתר +</b>	השמנה, הטיפול התזונתי בסינדרום המטבולי ובסוכרת.

	<b>מפגש</b>
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.	<b>אתר + מפגש</b>
המשך מעגל החיים: תזונת תינוקות וילדים. הרגלי אכילה במתבגרים והשמנת ילדים. ומתבגרים. תירגול וסיכום.	<b>אתר + מפגש</b>

- 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, 2014.
3. Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14<sup>th</sup>ed, 2017.
4. תזונה פרי מחשבה / אילנה רוזנברג, בהוצאת האוני' הפתוחה, ת"א 1996