

קורס מספר 290.2046: תזונה קלינית
סמסטר ב' תש"פ 2020

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

דוא"ל: galitgo@clalit.org.il 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: 08/03, 22/03, 05/04, 26/04, 10/05, 24/05, 21/06, 07/06
3. הרצאה של שעתיים אקדמיות תתקיים ביום א בשעות: 1615-1745 בתאריכים: 15/03, 29/03, 19/04, 03/05, 17/05, 31/5, 14/06.

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

נושא	מפגשים
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.	מפגשים
תהליך הירידה במשקל – הדיאטות השונות והמלצות לפעילות גופנית משפרת בריאות. הטיפול התזונתי ביל"ד (דיאטת DASH), תזונה במניעה וטיפול בטרשת עורקים ומחלות לב.	באתר
השמנה, הטיפול התזונתי בסינדרום המטבולי ובסוכרת.	אתר + מפגש

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

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