

קורס מספר **290.2046**: תזונה קלינית
סמסטר ב' תשפ"א 2021

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. שיעורים מקוונים. שיעורים סינכרוניים יתקיימו בהודעה מוקדמת באתר הקורס. ימי חמישי 14-16. ב4/3 יתקיים שיעור ראשון סינכרוני. **השיעורים הסינכרוניים יוקלטו.**
2. לא יתקיימו שיעורים בחגים (פסח, עצמאות) וימים מתוכננים אחרים בהם אין שיעורים עפ"י לוח השנה האקדמי.

3. דרישות הקורס

1. מבחן בסוף הסמסטר – 100% הציון. במבחן יכלול כל החומר שהועבר בשיעורים המקוונים או הסינכרוניים ובמצגות באתר הקורס. המבחן יכלול גם חומר שהוסבר בע"פ בזמן השיעור וסרטונים/לינקים לחומרים באתר.

תוכנית שיעורים

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

- 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