
Κλινική Διατροφή

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο «**Κλινική Διατροφή**».

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: «**Κλινική Διατροφή**», τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εν λόγω εκπαιδευτικό αντικείμενο απευθύνεται σε επαγγελματίες από το χώρο της υγείας, οι οποίοι έρχονται σε επαφή με ανθρώπους που πάσχουν από ποικίλα προβλήματα υγείας και έχουν ανάγκη από ειδική καθοδήγηση στα ζητήματα διατροφής, όπως είναι το ιατρικό προσωπικό διαφόρων ειδικοτήτων. Επιπλέον απευθύνεται και στις ιατρικές και παραϊατρικές εκείνες ειδικότητες που ασχολούνται με ζητήματα πρόληψης, προαγωγής της δημόσιας υγείας και ψυχοεκπαίδευσης του γενικού πληθυσμού ή και ειδικών πληθυσμιακών ομάδων πάνω σε ζητήματα διατροφής.

Κατά την εξέλιξη του προγράμματος εξετάζονται οι βασικές έννοιες που αφορούν στον ανθρώπινο μεταβολισμό και στις ανάγκες του οργανισμού σε διατροφικά στοιχεία αλλά και μια σειρά από παθήσεις στην αιτιοπαθογένεια των οποίων εμπλέκονται ζητήματα διατροφής. Επιπλέον εξετάζεται η σημασία μιας ισορροπημένης μεσογειακής διατροφής για τον ανθρώπινο οργανισμό, και μια σειρά ειδικών καταστάσεων ως προς το θέμα της σίτισης όπως η σίτιση ομάδων με αυξημένες ανάγκες (έγκυοι, βρέφη και παιδιά).

Βασικός σκοπός του εκπαιδευτικού αντικειμένου είναι η εξοικείωση με τις έννοιες της σωστής διατροφής και των ιδιαίτερων καταστάσεων που προκύπτουν σε σχέση με την υγεία και την

διατροφή αλλά και η επαρκής κατάρτιση για την υποστήριξη ατόμων ή ομάδων, θεραπευτικά ή προληπτικά σε συνεργασία με τους ειδικούς Διαιτολόγους και Διατροφολόγους.

Επίσης, στα πλαίσια του προγράμματος αναπτύσσονται οι σύγχρονες εξελίξεις στον τομέα των τροφίμων όπως είναι η Βιογενετική και η ανάπτυξη γενετικά τροποποιημένων τροφίμων, αλλά και κάποιες βασικές αρχές για την διατροφή των ενηλίκων, που αφορούν συγκεκριμένα στον ελληνικό χώρο.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας

αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **4 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διδακτική Ενότητα 1: Ο βασικός μεταβολισμός και οι ενεργειακές ανάγκες του ανθρώπου

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γίνει η γνωριμία με ορισμένες βασικές έννοιες της διατροφολογίας. Στην ενότητα αυτή, παρατίθενται έννοιες όπως τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και η χρησιμότητα τους στον ανθρώπινο οργανισμό, ο βασικός μεταβολισμός του οργανισμού και οι τρόποι που υπάρχουν για την μέτρηση του, οι συνιστώμενες ποσότητες των ουσιών που έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός για να λειτουργήσει και άλλες σημαντικές έννοιες για να την εισαγωγή στην λογική που διέπει την κλινική διατροφή.

Διδακτική Ενότητα 2: Ανθρωπομετρικές παράμετροι

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εισαγωγή του παράγοντα των ανθρωπομετρικών παραμέτρων που πρέπει να λάβει κανείς υπ' όψιν του για να καθορίσει αν ένα άτομο θα πρέπει να μπει σε πρόγραμμα δίαιτας. Ακόμη, δίνονται στοιχεία για την περιεκτικότητα

6

διαφόρων τροφίμων σε οργανικές ουσίες και φυτικές ίνες και ανακεφαλαιώνονται κάποια σημαντικά στοιχεία για την λειτουργία τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Διδακτική Ενότητα 3: Πρόγνωση παθήσεων και κατάρτιση διαιτολόγιου

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι γίνει μια ανασκόπηση των δεδομένων που έχουν συγκεντρωθεί από πολυάριθμες έρευνες τα τελευταία χρόνια και τα οποία συνδέουν την ύπαρξη παχυσαρκίας με την εκδήλωση χρόνιων νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Μέσα από τα ερευνητικά δεδομένα γίνεται σαφής η ανάγκη που προκύπτει για την καλύτερη ενημέρωση και εκπαίδευση του πληθυσμού πάνω σε θέματα ισορροπημένης διατροφής. Για τον λόγο αυτό, στην ενότητα που ακολουθεί γίνεται ανασκόπηση των σχετικών ερευνών και αναλύεται ο τρόπος σύνταξης και χορήγησης ενός σωστού διαιτολογίου.

Διδακτική Ενότητα 4: Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η μελέτη των απαραίτητων οργανικών και ανόργανων στοιχείων που έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός για την επιβίωση και την καλή του υγεία. Τα συστατικά αυτά ονομάζονται μικροθρεπτικά συστατικά. Τα μικροθρεπτικά συστατικά περιλαμβάνουν 2 ομάδες στοιχείων. Η μία είναι οι διάφορες βιταμίνες και η άλλη τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Διδακτική Ενότητα 1: Σακχαρώδης Διαβήτης

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εξέταση του ρόλου της διατροφής στον σακχαρώδη διαβήτη. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια ασθένεια που σχετίζεται άμεσα με την διατροφή, καθώς αποτελεί δυσλειτουργία του μεταβολισμού των τροφών. Το αποτέλεσμα είναι διάφορα προβλήματα υγείας. Από δεκαετίες είναι γνωστό ότι ο τρόπος διατροφής σχετίζεται με την αντιμετώπιση των επιπλοκών της δυσλειτουργίας αυτής. Παλιότερα ο μόνος διαθέσιμος τρόπος αντιμετώπισης του διαβήτη ήταν η κατάλληλη δίαιτα. Τα τελευταία χρόνια, η ενέσιμη ινσουλίνη, και τα φαρμακευτικά σκευάσματα σε δισκία έχουν διευρύνει τις δυνατότητες αντιμετώπισης του σακχαρώδους διαβήτη. Επιπλέον τα τελευταία χρόνια έχουν αναθεωρηθεί κάποιες από τις θέσεις αναφορικά με την κατάλληλη διατροφή των σακχαροδιαβητικών ατόμων. Τα ζητήματα αυτά εξετάζονται σε αυτή την ενότητα.

Διδακτική Ενότητα 2: Διατροφή και παχυσαρκία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η διερεύνηση του ζητήματος της παχυσαρκίας. Σύμφωνα με μεγάλους διεθνείς οργανισμούς υγείας, η παχυσαρκία συνδέεται με αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα των παχύσαρκων ατόμων. Εξ' αιτίας του γεγονότος αυτού, έχει χαρακτηριστεί από το 1985 ως νόσος, από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ (NIH). Όταν το βάρος ενός ατόμου υπερβαίνει κατά 20% εκείνο που θεωρείται ιδανικό, συστήνεται η απώλεια βάρους ως θεραπευτική αντιμετώπιση. Εξ' αιτίας της αυξανόμενης εμφάνισης της παχυσαρκίας, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) την έχει χαρακτηρίσει από το 1998 παγκόσμια επιδημία. Στην ενότητα αυτή, εξετάζονται τα αίτια της παχυσαρκίας και οι τρόποι με τους οποίους προτείνεται η αντιμετώπιση της μέσω της διατροφής.

Διδακτική Ενότητα 3: Η Μεσογειακή Δίαιτα

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γίνει η εισαγωγή στην διατροφική πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Ελλάδας. Η έννοια της διατροφικής πολιτικής συνδέεται με την προώθηση τα τελευταία χρόνια της Μεσογειακής Διατροφής μέσω πολιτικών που σχεδιάζονται και υλοποιούνται από την ελληνική πολιτεία σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Ένωση. Έτσι, εκτός από το αμιγώς διατροφικό κομμάτι, η έννοια της μεσογειακής διατροφής, έχει ένα σκέλος πολιτικό που συνδέεται με τις πολιτικές προαγωγής της δημόσιας υγείας.

Διδακτική Ενότητα 4: Ζητήματα διατροφής στην τρίτη ηλικία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να διερευνηθούν οι ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων της τρίτης ηλικίας που θα πρέπει να καλυφθούν με την διατροφή. Οι ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων ως προς την θερμιδική πρόσληψη και την ποιότητα της διατροφής, διαφέρουν από τις αντίστοιχες ανάγκες των άλλων ομάδων ενηλίκων. Επίσης στην τρίτη ηλικία, πολλοί άνθρωποι πάσχουν από διάφορα χρόνια νοσήματα και καταστάσεις που θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν κατά την κατάρτιση ενός διαιτολογίου που απευθύνεται σε κάποιο άτομο αυτής της ηλικιακής ομάδας.

Διδακτική Ενότητα 5: Αθηρογένεση και διατροφή

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η ανάδειξη των πιο πρόσφατων δεδομένων που συνδέουν την διατροφή με την αθηρογένεση την δημιουργία δηλαδή στο εσωτερικό των αγγείων αθηρωματικών εναποθέσεων που δυσχεραίνουν την κυκλοφορία του αίματος στον οργανισμό και μπορούν να προκαλέσουν χρόνια αγγειακά προβλήματα και καταστάσεις

επικίνδυνες για τη ζωή. Τα τελευταία χρόνια έχει τεκμηριωθεί ο ρόλος της διατροφής τόσο στην πρόκληση τέτοιων προβλημάτων υγείας, όσο και στην πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση τους.

Διδακτική Ενότητα 6: Ο ρόλος της διατροφής στις καρδιοπάθειες, την υπέρταση και την καρδιακή ανεπάρκεια

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να αναδείξει τον ρόλο που έχει φανεί ότι διαδραματίζει η διατροφή στην δημιουργία προβλημάτων στην λειτουργία της καρδιάς και του καρδιαγγειακού συστήματος. Από πολλές έρευνες έχει φανεί ότι ο τύπος της διατροφής σχετίζεται με την κατάσταση των ζωτικών οργάνων του ατόμου και τη γενικότερη λειτουργία του οργανισμού. Στην συγκεκριμένη διδακτική ενότητα, η έμφαση δίνεται στα αποτελέσματα μιας κακής διατροφής στην πίεση του αίματος και στην λειτουργία της καρδιάς.

Διδακτική Ενότητα 7: Καρκίνος και διατροφή

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των κλινικών και επιδημιολογικών δεδομένων που έχουν συσχετίσει τη διατροφή με διάφορους τύπους καρκίνου. Έχει διαπιστωθεί μέσα από επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες τα τελευταία χρόνια ότι ορισμένα στοιχεία των τροφών συσχετίζονται με αυξημένο βαθμό καρκινογένεσης. Αντίστροφα, υπάρχουν διατροφικά στοιχεία που φαίνεται ότι με την κατανάλωση τους παρουσιάζουν μια προφυλακτική δράση εναντίον διαφόρων μορφών καρκίνου. Έτσι στην ενότητα αυτή εξετάζονται αυτά τα ερευνητικά δεδομένα αλλά δίνονται και οδηγίες που αφορούν στην σίτιση ατόμων που πάσχουν από καρκίνο.

Διδακτική Ενότητα 8: Διατροφική αντιμετώπιση ασθενών με νεφροπάθειες

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της ειδικής διατροφικής αντιμετώπισης των αναγκών που προκύπτουν στους ασθενείς που πάσχουν από κάποια νόσο των νεφρών. Έτσι δίνονται εξειδικευμένες οδηγίες για μια σειρά νεφρικών παθήσεων, προκειμένου να υποστηριχθεί κατάλληλα ο οργανισμός του νεφροπαθούς ατόμου αλλά και να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν διάφορες καταστάσεις υγείας που προκύπτουν δευτερογενώς εξαιτίας της εκάστοτε πάθησης των νεφρών.

Διδακτική Ενότητα 9: Νοσήματα ήπατος και χοληφόρου δένδρου

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιαστούν τα διατροφικά προβλήματα που συχνά παρουσιάζουν οι ασθενείς με κάποια πάθηση του ήπατος ή της χολής. Συχνά τα άτομα

αυτά υποσιτίζονται ή αδυνατούν να συγκρατήσουν διάφορες θρεπτικές ουσίες στον οργανισμό τους. Έτσι γίνεται απαραίτητη μια ειδικού τύπου διατροφική παρέμβαση στις περιπτώσεις αυτές. Σημαντική επίσης είναι και η διατροφική παρέμβαση στις περιπτώσεις ατόμων στα οποία έχει γίνει μεταμόσχευση ήπατος.

Διδακτική Ενότητα 10: Παθήσεις του παγκρέατος και του πεπτικού σωλήνα

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η μελέτη των διατροφικών αναγκών που προκύπτουν όταν υπάρχει κάποια βλάβη ή δυσλειτουργία στο πάγκρεας ή στον πεπτικό σωλήνα. Στις περιπτώσεις αυτές η ειδική διατροφή είναι επιβεβλημένη. Έτσι γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση της φυσιολογίας της πέψης και της απορρόφησης της τροφής και δίνονται οι ενδεδειγμένες διατροφικές συστάσεις για μια σειρά διαταραχών που σχετίζονται με το πάγκρεας και τα όργανα της πέψης.

ΕΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διδακτική Ενότητα 1: Διατροφή των βρεφών και των παιδιών

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των διατροφικών οδηγιών που απευθύνονται σε υγιή παιδιά. Οι οδηγίες αυτές δίνονται γιατί τα παιδιά λόγω του ότι βρίσκονται στην ανάπτυξη έχουν αυξημένες ανάγκες σε διάφορα θρεπτικά συστατικά σε σχέση με μεγαλύτερες ηλικίες και οι ανάγκες αυτές θα πρέπει να καλύπτονται. Επιπλέον όμως, έχει δειχθεί από έρευνες ότι η παιδική ηλικία, είναι η καταλληλότερη ηλικία για εγκαθίδρυση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κι ακόμη, ότι ήδη από την ηλικία αυτή είναι καλό να ξεκινάει σε επίπεδο διατροφής η πρόληψη σε σχέση με χρόνια νοσήματα που εκδηλώνονται κατά την ενήλικη ζωή και σχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου.

Διδακτική Ενότητα 2: Διατροφή των παιδιών με παθήσεις του πεπτικού συστήματος

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να αναδειχτούν οι ειδικές διατροφικές ανάγκες των παιδιών που παρουσιάζουν γαστρεντερικά προβλήματα. Στις περιπτώσεις αυτές και ειδικά στις περιπτώσεις χρόνιων καταστάσεων του πεπτικού, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην διατροφή των παιδιών καθώς συμβαίνει να έχουν αυξημένες διατροφικές ανάγκες ως παιδιά στην ανάπτυξη αλλά και ως άτομα που νοσούν στο σύστημα του οργανισμού που ακριβώς είναι υπεύθυνο για την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Διδακτική Ενότητα 3: Ο ρόλος της βιταμίνης D στη διατροφή

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εξέταση της παρουσίας και της λειτουργίας της βιταμίνης D στον οργανισμό. Το ενδιαφέρον για τις λειτουργίες της βιταμίνης αυτής στον οργανισμό, έχει αναζωπυρωθεί τα τελευταία χρόνια λόγω της επανεμφάνισης της ραχίτιδας σε πληθυσμούς των ανεπτυγμένων χωρών αλλά και λόγω της πολιτικής πρόληψης της οστεοπόρωσης που εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια σε πολλές χώρες. Μιας και η βιταμίνη D αποτελεί τον κυριότερο ρυθμιστή της ομοιόστασης του ασβεστίου στον οργανισμό, η επαρκής γνώση και κατανόηση της λειτουργίας της αποκτά ιδιαίτερη σημασία για όσους ασχολούνται με θέματα διατροφής αλλά και πρόληψης σε θέματα υγείας.

Διδακτική Ενότητα 4: Τα νοσήματα του μεταβολισμού

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η μελέτη διαφόρων νοσημάτων του μεταβολισμού. Στις καταστάσεις αυτές, η ποιότητα ζωής των ατόμων που πάσχουν και των οικογενειών τους, εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την διάγνωση αλλά και από τις κατάλληλες διατροφικές οδηγίες που βοηθούν στην καθημερινή διαχείριση των καταστάσεων αυτών. Τα μεταβολικά νοσήματα είναι αρκετά μεγάλη και ετερόκλητη κατηγορία νοσημάτων. Λόγω του γεγονότος αυτού αλλά και της σημασίας που διαδραματίζει η διατροφή σε αυτά, αποτελούν σημαντικό στοιχείο της εκπαίδευσης στην κλινική διατροφή.

Διδακτική Ενότητα 5: Οι διατροφικές ανάγκες στην φυσιολογική κύηση και γαλουχία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η διερεύνηση των ειδικών διατροφικών αναγκών των γυναικών που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης ή λοχείας. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία μιας εγκυμοσύνης είναι πολλοί και η διατροφική κατάσταση της εγκύου επηρεάζει τόσο την έκβαση της κύησης, όσο και την κατάσταση υγείας του νεογνού. Τόσο η σωματική κατασκευή της μητέρας (ύψος και βάρος) πριν την κύηση, όσο και ο τρόπος διατροφής της, επηρεάζουν την ανάπτυξη του εμβρύου και το βάρος γέννησης του βρέφους.

Διδακτική Ενότητα 6: Οι διατροφικές ανάγκες σε παθολογική εγκυμοσύνη

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παραθέσει στοιχεία αναφορικά με την διατροφική αντιμετώπιση μιας εγκύου που πάσχει από κάποια χρόνια πάθηση. Η παρουσία μιας τέτοιας πάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει την υγεία τόσο της μητέρας όσο και του εμβρύου δημιουργώντας προβλήματα στη σίτιση της μητέρας (ναυτία, έμετοι κ.λπ.) ή διαφοροποιώντας τις διατροφικές της ανάγκες (πχ σακχαρώδης διαβήτης, αναιμία). Η

διαιτητική προσέγγιση εξαρτάται από την συνυπάρχουσα κατάσταση της υγείας της μητέρας και είναι σημαντικότερη για την αποφυγή περεταίρω προβλημάτων τόσο της μητέρας όσο και του παιδιού.

Διδακτική Ενότητα 7: Η παρεντερική σίτιση

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γίνει λεπτομερής αναφορά σε έναν ειδικό τρόπο διατροφής την παρεντερική διατροφή. Ο τύπος αυτός διατροφής προτιμάται κατά την αντιμετώπιση ορισμένων παθολογικών καταστάσεων. Συνήθως εφαρμόζεται σε νοσοκομειακό περιβάλλον και εφ' όσον δεν είναι δυνατή η ες' ολοκλήρου φυσιολογική σίτιση του ασθενούς.

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΟΥ ΤΡΟΦΙΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Διδακτική Ενότητα 1: Λειτουργικά τρόφιμα και συγγενείς κατηγορίες

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία με τα λεγόμενα «λειτουργικά τρόφιμα». Πρόκειται για τρόφιμα που περιέχουν ουσίες οι οποίες εκτός από την θρεπτική και διατροφική τους αξία, φαίνεται ότι παρέχουν στον οργανισμό επιπλέον οφέλη ή παρουσιάζουν ιδιότητες που προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορα προβλήματα υγείας. Στην κατηγορία των λειτουργικών τροφίμων συγκαταλέγονται και τα καινοφανή τρόφιμα, τρόφιμα δηλαδή που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια και παρουσιάζουν ιδιότητες αντίστοιχες των λειτουργικών τροφίμων.

Διδακτική Ενότητα 2: Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα και η δημόσια υγεία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εισαγωγή στον διάλογο που διεξάγεται στην επιστημονική κοινότητα αλλά και στην κοινωνία την τελευταία 20ετία αναφορικά με τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται στοιχεία για την εξάπλωση των καλλιεργειών τροποποιημένων τροφίμων ανά τον κόσμο. Ακόμη περιγράφεται η στάση της Ευρωπαϊκής Ένωσης απέναντι στα τρόφιμα αυτά, καθώς και οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι που μπορεί κατά τους επιστήμονες να προκύψουν από αυτά.

Διδακτική Ενότητα 3: Διατροφογενετική

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιάσει τον τομέα της Διατροφογενετικής. Ο κλάδος αυτός εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο οι γενετικές πληροφορίες των ατόμων επηρεάζουν την απάντηση του οργανισμού στην διατροφή. Αργότερα αναπτύχθηκε στα πλαίσια της διατροφογενετικής και μια ακόμη τάση που εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι θρεπτικές ουσίες και ο τρόπος διατροφής επηρεάζουν την έκφραση των γονιδίων στην υγεία και την ασθένεια. Οι κλάδοι αυτοί της επιστήμης πρόκειται να οδηγήσουν σε στοχοθετημένες διαιτητικές συστάσεις σε άτομα ή ομάδες του πληθυσμού με στόχο την καλύτερη και ορθότερη εξυπηρέτηση των διατροφικών αναγκών τους.

Διδακτική Ενότητα 4: Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιάσει τις διατροφικές οδηγίες που έχει εκδώσει το Υπουργείο Υγείας για τους ενήλικες στην Ελλάδα. Οι οδηγίες αυτές είναι προσαρμοσμένες στις διατροφικές συνήθειες και την διατροφική παράδοση της Ελλάδας και είναι σημαντικές γιατί και στην Ελλάδα τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται εγκατάλειψη του παραδοσιακού μεσογειακού τρόπου διατροφής και αύξηση διαφόρων χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή.