



JAK ROZMAWIAĆ O DIECIE W 10 MINUT?

ROZPOCZNIJ NAUKĘ

AUTORZY:

prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska,
dr n. med. Magdalena Białkowska

NADZÓR MERYTORYCZNY:

prof. dr hab. n. med. Lucyna Ostrowska

Kurs podstawowy, stanowiący element certyfikacji lekarzy i ośrodków przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości.

OPIS KURSU:

Moduł jest przeznaczony dla lekarzy, którzy chcą w nowoczesny sposób przedstawić pacjentowi założenia diety o obniżonej kaloryczności (hipokalorycznej). W module przedstawiono metodologię pracy z pacjentem w obszarze zagadnień dietetyki: szacowania masy ciała, liczenia zapotrzebowania kalorycznego, techniki rozmowy dotyczącej nawyków żywieniowych pacjenta, zbierania wywiadu żywieniowego oraz rozpoznawania najczęstszych błędów żywieniowych. W materiale omówiono także główne założenia hipokalorycznej diety typu śródziemnomorskiego, odrębności diety redukcyjnej dla osób starszych z otyłością sarkopeniczną oraz argumenty za i przeciw metodzie redukcji masy ciała opartej o czasowe posty.

DZIĘKI UCZESTNICTWIE W KURSIE MOŻNA NABYĆ:

- umiejętność wyliczenia zapotrzebowania energetycznego,
- umiejętność znajdowania typowych błędów żywieniowych,
- umiejętność przedstawienia w przejrzysty sposób modelowych porcji żywności za pomocą „zdrowego” talerza,
- umiejętność różnicowania kluczowych składników pożywienia niezbędnych w diecie osoby z otyłością sarkopeniczną.

MATERIAŁ ZAWIERA:

- wzory i metody szacowania masy ciała i dystrybucji tkanki tłuszczowej wraz z ich interpretacją,
- quiz dotyczący wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych,
- quiz dotyczący znajomości wybranych produktów spożywczych,
- informacje o zjawisku i terapii otyłości sarkopenicznej: rozpoznanie, przyczyny, rekomendowana dieta, jej odrębności w stosunku do diety osób młodszych, zalecenia dotyczące stylu życia, suplementacja oraz nowatorskie terapie.

ROZPOCZNIJ NAUKĘ