

*Презентация курса*

# Терапевт по питанию



# Концепция обучения

*Индуктивный метод обучения  
(от частного к общему)*

Знания об устройстве «микро» уровня



Знания о работе систем организма в  
норме и при патологиях



Знания о взаимодействии  
систем организма



Прикладные знания об организме  
(как можно влиять)

# Основа курса – научный подход и критическое мышление

*Критическое мышление – база научного подхода.*



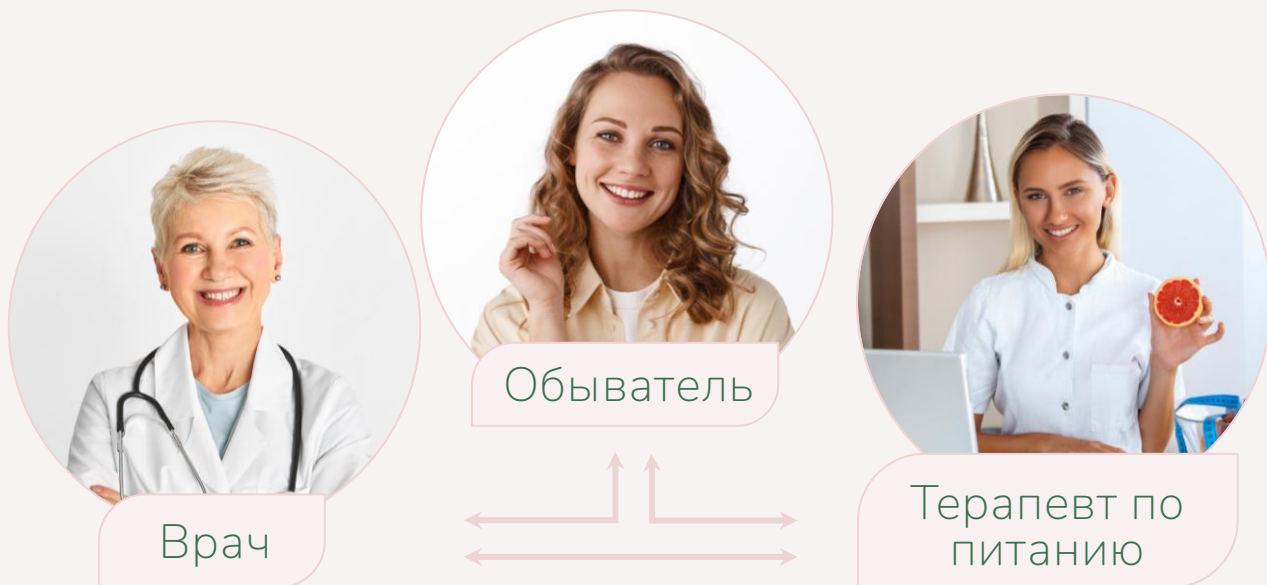
Критическое мышление – это:

умение делать логические умозаключения из приводимых данных и проверять их на основе:

- фактов действительности
- результатов экспериментов
- уже имеющихся достоверных знаний

способность непредвзято оценивать информацию, даже если она противоречит некоторым убеждениям

# Новая парадигма контроля и коррекции состояния здоровья человека



## Задачи:

- спасение жизни
- лечение заболеваний
- медикаментозная профилактика

## Задачи:

- live – коучинг
- профилактика и поддерживающая терапия ряда заболеваний в стадии ремиссии методами диетотерапии
- применение диетотерапии как компонента терапевтической стратегии
- кооперация с лечащим врачом

## Проблемы:

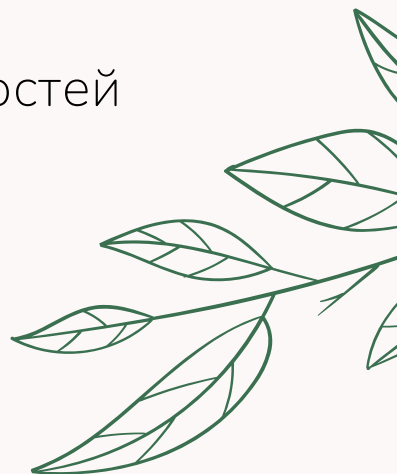
- много пациентов
- мало времени на приеме
- нет работы с образом жизни

## Преимущества:

- мало подопечных, больше фокуса
- оздоровление организма, профилактика ряда заболеваний

# Качества и навыки специалиста по рационализации питания человека

- 1 Фундаментальные знания в областях анатомии и физиологии
- 2 Фундаментальные знания в области биохимии человека
- 3 Фундаментальные знания в области нутрициологии и диетологии
- 4 Знания и навыки оптимизации питания
- 5 Знания и навыки диетотерапии
- 6 Навыки работы совместно с врачами разных специальностей
- 7 Знания и навыки в области практической психологии



# Структура обучения

10

модулей

2

года обучения

1000

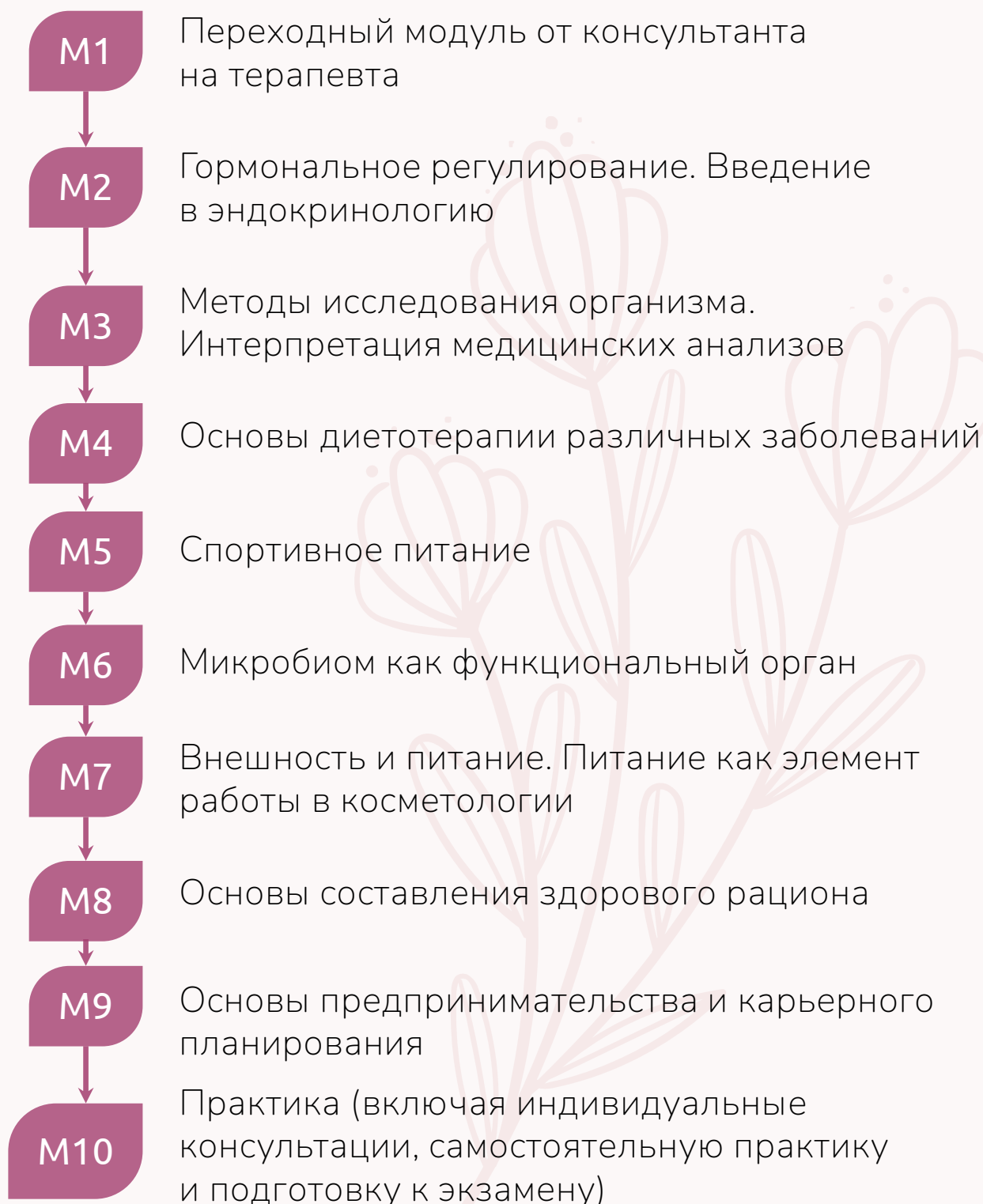
часов обучения

В обучение входят:

- лекции
- семинары
- практические занятия
- самостоятельная работа
- проверка знаний в виде тестирований
- работа с практическими кейсами



# Курс «Терапевт по питанию»



# Переходный модуль от консультанта на терапевта

Раздел 1. Фундаментальные основы анатомии, физиологии и биохимии ЖКТ. Энергообмен
Микроуровень. Состав клетки
Энергообмен в клетке
Анатомия и физиология
Кишечник и микробиота
Пищеварение как процесс энергообеспечения клетки
Обмен веществ и метаболизм

Раздел 2. Микронутриенты и их роли в функционировании организма
Белки и их роль в обмене веществ
Жиры и их роль в обмене веществ
Углеводы и их роль в обмене веществ
Общие вопросы о витаминах и минералах
Водорастворимые витамины
Жирорастворимые витамины
Минералы
Практикум (умение работать с макро и микронутриентами из рациона)

## Раздел 3. Основы рационального питания здоровых людей

Компонентный состав тела человека. Обмен веществ и калорийность

Питание здорового человека. Стратегии снижения и набора веса

Питание активного человека (в зависимости от вида спорта)

Особенности питания веганов

Особенности питания женщин и мужчин разных возрастов с учетом гормональной регуляции

Особенности питания беременных и кормящих

Особенности питания в период перименопаузы и андропаузы

Anti-age подход в питании и основы питания лиц пожилого возраста

Основы диетотерапии при некоторых алиментарно-зависимых заболеваниях

Нутрицевтическая поддержка организма. Добавки к питанию

Обзор пищевых добавок, ароматизаторов и вспомогательных технологических веществ

Обзор продуктов питания и рынка продуктов Эстонии

Обзор различных диетических стратегий в подходе к планированию рациона

Рациональное питание. Современная концепция разработки рациона

Детское питание

Интервальное голодание и разгрузочные протоколы питания

Раздел 4. Введение в психологию пищевого поведения. Работа с причинами нарушений пищевого поведения

Введение в психологию. Базовые вопросы

Базовые понятия в психологии ПП. Голод и аппетит, насыщение и перенасыщение

Виды нарушений пищевого поведения. Пищевая зависимость

Самооценка и пищевое поведение

Роль эмоций в пищевом поведении

Влияние стресса на пищевое поведение

Основы психосоматики и пищевое поведение

Роль детско-родительских отношений в формировании НПП

Роль подсознательных программ в формировании НПП

## Переходный модуль от консультанта на терапевта

Лекции контактные	210
Самостоятельная работа	100

**Итого: 210 + 100 = 310 часов**



## Гормональное регулирование. Введение в эндокринологию.

Темы	Лекции	Практика
Эндокринная система, циклы организма	20	10
Энергообмен в норме и при патологии, ожирение		
Углеводный обмен в норме и при патологии, сахарный диабет		
Щитовидная железа и ее роль в регуляции метаболизма		
Мужской гормональный фон и особенности метаболизма		
Женский гормональный фон и особенности метаболизма		
Изменения гормонального фона при нагрузках, стрессах, диетах		
Самостоятельная работа		10

**Итого: 20 + 10 + 10 = 40 часов**

# Методы исследования организма. Интерпретация медицинских анализов.

Темы	Лекции	Практика
Общий анализ крови. Форменные элементы крови	20	10
Оценка состояния обмена веществ		
Оценка состояния эндокринной системы		
Оценка состояния пищеварительной и мочевыделительной системы		
Оценка состояния сердечно-сосудистой системы		
Оценка состояния иммунитета, наличия воспаления, инфекции		
Зависимость показателей анализов от возраста, пола и функционального состояния человека		
Самостоятельная работа		10

**Итого: 20 + 10 + 10 = 40 часов**

# Основы диетотерапии различных заболеваний

Темы	Лекции	Практика
Введение. Основы лечебного и профилактического питания	120	60
Питание при заболеваниях ЖКТ		
Питание при ССЗ		
Питание при анемии		
Питание при болезни почек, печени, желчного пузыря		
Питание при нарушениях обмена веществ (эндокринные заболевания, ожирение, СД1 и СД2)		
Питание при болезнях дыхательной системы		
Влияние питания на иммунитет		
Профилактика аллергии и непереносимости		
Питание при онкологических заболеваниях		
Питание при нейродегенеративных расстройствах		
Лечебное голодание		
Основы детоксикационного питания		
БАДы в лечебном и профилактическом питании		
Антипаразитарные протоколы		
Детское лечебное питание		
Самостоятельная работа		60

**Итого: 120 + 60 + 60 = 240 часов**

# Спортивное питание

Модуль 5

Темы	Лекции	Практика
Физиология мышечной деятельности. Метаболизм и энергообеспечение спортивной деятельности	20	10
Питание спортсмена для поддержания веса во время интенсивных физических нагрузок		
Набор мышечной массы и снижение жировой массы для спортсменов различных видов спорта		
Особенности питания в тренировочном процессе		
Питание при подготовке и участии в соревнованиях		
Питание спортсменов в период отдыха, восстановления и период реабилитации травм		
Нутритивная поддержка в спорта. Спортивные и пищевые добавки		
Особенности питания спортсменов в зависимости от возраста и пола		
Специфические стратегии для повышения результативности в различных видах спорта		
Самостоятельная работа		10

**Итого: 20 + 10 + 10 = 40 часов**

# Микробиом как функциональный орган

Темы	Лекции	Практика
Кишечный микробиом. Основные факты	20	10
Развитие и роль КМ в функционировании организма человека		
Связь. КМ и иммунная система		
Связь. КМ и мозг		
Нарушение баланса КМ. Дисбактериоз		
Диагностика состояния КМ		
Антибиотики. Пробиотики. Пребиотики. Обзор		
Диетотерапия и методы коррекции КМ		
Энтеротипы и питание		
Самостоятельная работа		10

**Итого: 20 + 10 + 10 = 40 часов**

## Внешность и питание. Питание как элемент работы в косметологии

Темы	Лекции	Практика
Кожа. Структура и типы. Питание и здоровье кожи.	15	5
Микробиом кожи.		
Работа с отеками.		
Питание и здоровье волос.		
Причины преждевременного старения и меры профилактики.		
Различные патологические состояния внешности и методы работы с ними (кожные заболевания при патологии ЖКТ, при инсулинорезистентности, целиакия, патология ногтей, псориаз, розацеа, синяки под глазами, целлюлит)		
Самостоятельная работа		10

**Итого: 15 + 5 + 10 = 40 часов**

## Основы составления здорового рациона

Темы	Лекции	Практика
Формирование здорового рациона	20	20
Формирование обогащенного различными нутриентами рациона		

Самостоятельная работа	20
------------------------	----

**Итого: 20 + 20 + 20 = 60 часов**

## Основы предпринимательства и карьерного планирования

Лекции + практика	20
Самостоятельная работа	20

**Итого: 20 + 20 = 40 часов**

## Практика (включая самостоятельную практику и подготовку к экзамену)

Групповая практика	40
Подготовка к экзамену	20
Самостоятельная практика	100

**Итого:  $40 + 20 + 100 = 160$  часов**

650

контактных  
часов лекций  
и практики

350

самостоятельной  
работы (часов)

1000

часов обучения

