

SUPLEMENTY DIETY

Program ćwiczeń dla studentów dietetyki (III rok I stopnia) w semestrze letnim

Program obejmuje 3 ćwiczenia po 150 min. Razem 10 godz. dydaktycznych ćwiczeń.

Ćwiczenie 1:

1. Postaci farmaceutyczne suplementów diety.
2. Stosowanie suplementów diety w poszczególnych defektach kosmetycznych (wypadanie włosów, łamliwość paznokci, sucha skóra itd.).
3. Suplementy diety wpływające na przewód pokarmowy.
4. Badanie stopnia nawilżenia skóry.

Ćwiczenie 2:

1. Suplementy diety stosowane w krzywicy i osteoporozie.
2. Suplementy diety wzmacniająco – pobudzające, uspokajające – antystresowe.
3. Suplementy diety wspomagające odchudzanie oraz stosowane u cukrzyków.
4. Suplementy diety wspomagające odporność, stosowane wspomagająco przy żylakach, naczynkach i wspomagające krążenie mózgowe, suplementy diety wspomagające widzenie.
5. Suplementy diety dla sportowców.
6. Oznaczenie zawartości polifenoli w suplementach diety.

Ćwiczenie 3:

1. Suplementy diety dla kobiet w ciąży i karmiących.
2. Suplementy diety dla dzieci (witaminowo-mineralne, stosowane w przypadku alergii).
3. Oznaczenie bezpieczeństwa stosowania wybranych preparatów (oznaczenie zawartości rtęci).
4. Propozycje suplementacji – analizy przypadków pacjentów.