

**План курса
«Эксперт-нутрициолог. Экспертные вопросы интегративной
и клинической нутрициологии», 1280 ак.ч.**

Наименование модулей дисциплин	Всего часов
<p>Модуль 1. Введение в профессию</p> <p>Нутрициолог. Компетенции специалиста и зоны ответственности. Нормативно-правовое обоснование деятельности в Российской Федерации. Питание и качество жизни.</p>	24
<p>Модуль 2. Введение в нутрициологию</p> <p>Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.</p>	28
<p>Модуль 3. Анатомия пищеварительной системы</p>	36
<p>Модуль 4. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания. Физиология питания и пищеварения</p> <p>4.1. Физиология питания 4.1.1. Макронутриенты (белки, жиры, углеводы). Обмен белков, жиров и углеводов. 4.1.2. Микронутриенты (витамины, минеральные вещества). Абсорбция и метаболизм. 4.1.3. Водно-электролитный обмен и состав тела. 4.1.4. Защитные компоненты пищевых продуктов. 4.1.5. Понятие о неблагоприятно влияющих на организм компонентах пищи.</p> <p>4.2. Физиология пищеварения 4.2.1. Функции системы пищеварения 4.2.2. Типы пищеварения 4.2.3. Регуляция функций пищеварительной системы 4.2.4. Закономерности деятельности пищеварительной системы 4.2.5. Всасывание. Регуляция всасывания. 4.2.6. Моторика и секреция в пищеварительном тракте. 4.2.7. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.</p>	40
<p>Модуль 5. Патофизиология пищеварения</p>	36

Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения.	36
Модуль 7. Основной и общий обмен 7.1. Энергетическая ценность продуктов питания. 7.2. Биоэнергетика. 7.3. Методы оценки энергозатрат. 7.4. Основной обмен. 7.5. Общий обмен. 7.6. Идеальная масса тела. 7.7. Оценка питательного статуса и определение потребности в нутритивной поддержке.	42
Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов. 8.1. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов. 8.2. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения. 8.3. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения. 8.4. Консервированные продукты. 8.5. Обогащенные продукты. 8.6. Функциональные пищевые продукты. 8.7. Биологически активные добавки к пище. 8.8. Гигиенические подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.	42
Модуль 9. Практическая работа Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса здорового человека.	64
Модуль 10. Принципы рационального питания 10.1. Структура питания населения в Российской Федерации. 10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).	24
Модуль 11. Питание беременных и кормящих 11.1. Питание женщины во время беременности и кормления грудью. 11.2. Питание кормящей женщины. 11.3. Клетчатка и её значение. 11.4. Принципы естественного вскармливания. 11.5. Лактация, особенности молозива и зрелого молока. 11.6. Вскармливание новорожденных в первые 7–10 дней жизни. 11.7. Гипогалактия.	48
Модуль 12. Питание здорового ребенка 12.1. Искусственное и смешанное вскармливание. 12.2. Организация прикорма. 12.3. Организация питания детей старше года. 12.4. Питание детей и подростков.	48
Модуль 13. Питание людей старшего возраста	42

<p>13.1. Роль питания в предотвращении старения. 13.2. Физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте. 13.3. Питание и прием лекарственных препаратов. 13.4. Оценка питания п пожилom и старческом возрасте. Коррекция питания.</p>	
<p>Модуль 14. Питание спортсменов</p> <p>14.1. Энергозатраты спортсмена. 14.2. Коррекция питания спортсменов. 14.3. Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена. 14.4. Значение белков, жиров и углеводов в питании спортсменов. 14.5. Витамины и минеральные вещества в питании спортсменов. 14.6. Биоимпедансный анализ состава тела в спорте. Биоимпедансные измерения регионов тела. Изменения импедансных значений регионов тела при силовых нагрузках. Нормальные значения параметров состава тела для различных видов спорта. Сезонные и внутрисезонные изменения. 14.7. Применение нутритивно-метаболических средств контроля и поддержания массы тела и липидного профиля крови.</p>	48
<p>Модуль 15. Концепции питания</p> <p>15.1. Углеводные диеты (вегетарианство, сыроедение) . 15.2. Белковые диеты (диета Дюкана, японская диета и др.). 15.3. Белково-жировые диеты (диета американских астронавтов, диета доктора Аткинса, очковая диета, кремлевская диета). 15.4. Раздельное питание. 15.5. Питание на основе религиозных традиций.</p>	36
<p>Модуль 16. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика. Понятие о диетическом (лечебном) питании</p> <p>16.1. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания. 16.1.1. Питание и профилактика при избыточной массе тела и ожирении. 16.1.2. Питание и профилактика сахарного диабета 2-ого типа. 16.1.3. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 16.1.4. Питание и профилактика онкологических заболеваний. 16.1.5. Питание и профилактика остеопороза. 16.1.6. Питание и профилактика кариеса. 16.1.7. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости. 16.2. Заболевания, связанные с инфекционными агентами, передающимися с пищей. 16.3. Пищевые отравления различной этиологии.</p>	54
<p>Модуль 17. Ожирение. Метаболический синдром. Инсулинорезистентность. Эндокринные факторы развития ожирения. Питание клиентов с избыточным весом и ожирением</p> <p>17.1. Причины и виды ожирения, способы диагностики, диеты, проблема сохранения веса после похудения. 17.2. Углеводный обмен и метаболический синдром. Инсулинорезистентность. 17.3. Питание при ожирении.</p>	80
<p>Модуль 18. Клинические лабораторные исследования в диагностике алиментарно-зависимых заболеваний</p>	96

<p>18.1. Исследования крови и интерпретация результатов при вегетарианском питании, при исключении красного мяса и при белковых диетах.</p> <p>18.2. Определение микронутриентного и минерального состава крови, волос, ногтей и интерпретация результатов.</p> <p>18.3. Лабораторные исследования для определения обмена белков, жиров и углеводов, статуса витамина D в организме и основные параметры кальций-фосфорного обмена.</p> <p>18.4. Лабораторные исследования витаминного статуса организма.</p> <p>18.5. Лабораторные исследования при проблемах веса.</p>	
<p>Модуль 19. Инструментальные методы диагностики алиментарно-зависимых заболеваний</p> <p>19.1. Ультразвуковая диагностика при избыточной массе тела и ожирении. Интерпретация результатов исследования.</p> <p>19.2. Биоимпедансный анализ состава тела.</p> <p>19.2.1. Физические основы метода.</p> <p>19.2.2. Биоимпедансные исследования состава тела здорового человека.</p> <p>19.2.3. Биоимпедансная оценка ожирения и избыточной массы тела.</p> <p>19.3. Денситометрия.</p>	40
<p>Модуль 20. Практическая работа. Клиническая диагностика нарушений пищевого статуса</p>	48
<p>Модуль 21. Значение макро- и микронутриентов в питании. Роль алиментарных факторов в детоксикационной функции организма</p> <p>21.1.1 Вредные факторы окружающей среды и их влияние на здоровье.</p> <p>21.1.2 Биологически активные вещества продуктов питания и их влияние на процесс детоксикации ксенобиотиков.</p> <p>21.2 Роль витаминов и минеральных компонентов в процессах детоксикации.</p>	48
<p>Модуль 22. Применение биологически активных добавок в питании здорового человека, а также в комплексной терапии заболеваний</p> <p>22.1. Основные компоненты БАД.</p> <p>22.2. Некоторые закономерности действия БАД в малых дозах.</p> <p>22.3. Применение БАД в питании здорового человека.</p> <p>22.4. Применение БАД в комплексной терапии заболеваний.</p> <p>22.5. Применение витаминов в практике нутрициолога.</p>	90
<p>Модуль 23. Консультирование в нутрициологии</p> <p>23.1. Первичная консультация.</p> <p>23.2. Налаживание межличностной коммуникации.</p> <p>23.3. Невербальные способы коммуникации.</p> <p>23.4. Активное слушание клиента как способ налаживания межличностной коммуникации.</p> <p>23.5. Взаимодействие нутрициолога с клиентом.</p> <p>23.6. Классификация клиентов.</p> <p>23.7. Виды отношений между клиентом и нутрициологом.</p> <p>23.8. Диагностика состояния клиента.</p>	24
<p>Модуль 24. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической стратегии</p>	30

<p>24.1. Биоимпедансометрия. 24.2. Пищевой дневник. 24.3. Онлайн-калькулятор. 24.4. Разработка терапевтической стратегии.</p>	
<p>Модуль 25. Биопсихосоциальная модель лишнего веса (по версии Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ)</p> <p>25.1. Биопсихосоциальная модель (по данным ВОЗ) Биологические причины лишнего веса. 25.2. Социальные причины лишнего веса. 25.3. Психологические причины. Нереализованные потребности. 25.4. Непрожитые эмоции. 25.5. Стресс.</p>	36
<p>Модуль 26. Понятие "пищевое поведение". Виды нарушений пищевого поведения</p> <p>26.1. Виды нарушения пищевого поведения. Экстернальное поведение. 26.2. Виды нарушений пищевого поведения. Ограничительное и эмоциогенное ПП.</p>	24
<p>Модуль 27. Основы сомнологии</p> <p>27.1. Что такое сон. 27.1.1. Зачем нужен сон, какие функции выполняет. Структура сна. 27.1.2. Сколько нужно спать. Как определить персональную норму сна. 27.1.3. Во сколько вставать и ложиться. Совы и жаворонки. 27.1.4. Общегигиенические рекомендации по улучшению сна, которые помогут здоровым людям. 27.2. Питание и сон 27.2.1. Кофеин и сон. Как безопасно употреблять кофеин без вреда для сна. 27.2.2. Что можно и что нельзя есть, чтобы лучше спать. 27.2.3. Взаимосвязь нарушений сна с прибавкой массы тела (апноэ сна, недосыпание, нарколепсия). Влияние продолжительности и качества сна на обмен веществ и нормализацию веса.</p>	30
<p>Модуль 28. Эффективные коммуникации и продажи</p> <p>28.1. Стратегия построения коммуникации для построения отношений с клиентами и коллегами. 28.2. Работа в социальных сетях. 28.3. Самопрезентация. 28.4. Информационная речь. 28.5. Как давать обратную связь. 28.6. Проведение диагностики клиента. 28.7. Речевой этикет.</p>	42
<p>Модуль 29. Нутриционная недостаточность в 21 веке</p>	36
<p>Модуль 30. Итоговая аттестация</p>	8
<p>Итого:</p>	1280