

## План курса

### «Эксперт-нутрициолог. Вопросы интегративной и клинической нутрициологии с углубленной специализацией в сфере применения биологически активных добавок (БАД) к пище», 1532 ак.ч.

#### ТАРИФ «ЭКСПЕРТ +

Наименование модулей дисциплин	Всего часов
<p><b>Модуль 1. Введение в профессию</b></p> <p>Нутрициолог. Компетенции специалиста и зоны ответственности. Нормативно-правовое обоснование деятельности в Российской Федерации. Питание и качество жизни.</p>	24
<p><b>Модуль 2. Введение в нутрициологию</b></p> <p>Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.</p>	28
<p><b>Модуль 3. Анатомия пищеварительной системы</b></p>	36
<p><b>Модуль 4. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания. Физиология питания и пищеварения</b></p> <p>4.1. Физиология питания</p> <p>4.1.1. Макронутриенты (белки, жиры, углеводы). Обмен белков, жиров и углеводов.</p> <p>4.1.2. Микронутриенты (витамины, минеральные вещества). Абсорбция и метаболизм.</p> <p>4.1.3. Водно-электролитный обмен и состав тела.</p> <p>4.1.4. Защитные компоненты пищевых продуктов.</p> <p>4.1.5. Понятие о неблагоприятно влияющих на организм компонентах пищи.</p> <p>4.2. Физиология пищеварения</p> <p>4.2.1. Функции системы пищеварения</p> <p>4.2.2. Типы пищеварения</p> <p>4.2.3. Регуляция функций пищеварительной системы</p> <p>4.2.4. Закономерности деятельности пищеварительной системы</p> <p>4.2.5. Всасывание. Регуляция всасывания.</p> <p>4.2.6. Моторика и секреция в пищеварительном тракте.</p> <p>4.2.7. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.</p>	40
<p><b>Модуль 5. Патофизиология пищеварения</b></p>	36
<p><b>Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения.</b></p>	36

<p><b>Модуль 7. Основной и общий обмен</b></p> <p>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.</p>	42
<p><b>Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.</b></p> <p>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.</p>	42
<p><b>Модуль 9. Практическая работа</b></p> <p>Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса здорового человека.</p>	64
<p><b>Модуль 10. Принципы рационального питания</b></p> <p>10.1. Структура питания населения в Российской Федерации.  10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).</p>	24
<p><b>Модуль 11. Питание беременных и кормящих</b></p> <p>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.</p>	48
<p><b>Модуль 12. Питание здорового ребенка</b></p> <p>12.1. Искусственное и смешанное вскармливание.  12.2. Организация прикорма.  12.3. Организация питания детей старше года.  12.4. Питание детей и подростков.</p>	48
<p><b>Модуль 13. Питание людей старшего возраста</b></p> <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>	42

<p><b>Модуль 14. Питание спортсменов</b></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><b>Модуль 15. Концепции питания</b></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><b>Модуль 16. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика. Понятие о диетическом (лечебном) питании</b></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><b>Модуль 17. Ожирение. Метаболический синдром. Инсулинорезистентность. Эндокринные факторы развития ожирения. Питание клиентов с избыточным весом и ожирением</b></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><b>Модуль 18. Клинические лабораторные исследования в диагностике алиментарно-зависимых заболеваний</b></p> <p>18.1. Исследования крови и интерпретация результатов при вегетарианском питании, при исключении красного мяса и при белковых диетах.  18.2. Определение микронутриентного и минерального состава крови, волос, ногтей и интерпретация результатов.  18.3. Лабораторные исследования для определения обмена белков, жиров и углеводов, статуса витамина D в организме и основные параметры кальций-фосфорного обмена.  18.4. Лабораторные исследования витаминного статуса организма.  18.5. Лабораторные исследования при проблемах веса.</p>	96

<p><b>Модуль 19. Инструментальные методы диагностики алиментарно-зависимых заболеваний</b></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>	<p>40</p>
<p><b>Модуль 20. Практическая работа.</b> <b>Клиническая диагностика нарушений пищевого статуса</b></p>	<p>48</p>
<p><b>Модуль 21. Значение макро- и микронутриентов в питании. Роль алиментарных факторов в детоксикационной функции организма</b></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>	<p>48</p>
<p><b>Модуль 22. Понятие о биологически активных добавках</b></p> <p>22.1. Классификация БАД</p> <p>22.2. Отличие БАД-парафармацевтики от лекарственных препаратов</p> <p>22.3. Общие принципы использования БАД</p> <p>22.4. Законодательство в отношении БАД в РФ.</p> <p>22.5 Сертификация БАД.</p> <p>22.6. Санитарно-биологический контроль безопасности и качества БАД</p> <p>22.7. Клиническая оценка эффективности БАД к пище и их переносимости</p> <p>22.8. Общая характеристика пищевых добавок</p>	<p>24</p>
<p><b>Модуль 23. Нутрицевтики (витамины)</b></p> <p>23.1. <b>Витамины</b></p> <p>- жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К)</p> <p>- водорастворимые витамины (С, В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9, В12)</p> <p>23.2. <b>Витаминоподобные вещества</b> (L-карнитин, инозит, убихинон, коэнзим Q10, липоевая кислота, метилсульфонилсульфоний, оротовая кислота, парааминобензойная кислота, пангамовая кислота, пирролохинолинхинон, холин)</p>	<p>96</p>
<p><b>Модуль 24. Нутрицевтики (минеральные вещества)</b></p> <p>24.1. <b>Макроэлементы</b> (железо, калий, кальций, кремний, магний, натрий, сера, фосфор, фтор, хлор, цинк)</p> <p>24.2 <b>Микроэлементы</b> (бор, ванадий, йод, марганец, медь, молибден, никель, селен, хром)</p>	<p>60</p>
<p><b>Модуль 25. Иные нутрицевтики</b></p> <p>25.1. <b>Микронутриенты белковой природы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аминокислоты</li> <li>• пептиды Хавинсона</li> </ul> <p>25.2. <b>Микронутриенты липидной природы</b></p>	<p>96</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• омега-3, омега-6, омега-9 полиненасыщенные жирные кислоты</li> <li>• гамма-линоленовая кислота</li> <li>• фосфолипиды</li> </ul> <p><b>25.3. Микронутриенты углеводной природы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• производные моносахаридов (гиалуроновая кислота, глюкозамин, глюкоуроновая кислота, хондроитин-сульфат)</li> <li>• пищевые волокна</li> <li>• неусваиваемые олигосахариды (пребиотики)</li> </ul> <p><b>25.4. Живые кишечные микроорганизмы (пробиотики) и метабиотики</b></p> <p><b>25.5. Психобиотики</b></p> <p><b>25.6. Фенольные соединения (ресвератрол, синефрин)</b></p> <p><b>25.7. Полифенольные соединения (кверцетин, дигидрокверцетин, рутин)</b></p> <p><b>25.8. Пищеварительные ферменты</b></p>	
<p><b>Модуль 26. Парафармацевтики</b></p> <p><b>26.1. Гликозиды</b> (экстракт боярышника, гинкго билоба, экстракт сенны)</p> <p><b>26.2. Алкалоиды</b> (кофеин, теобромин, берберин)</p> <p><b>26.3. Индолы и изотиоционаты</b> (сульфорафан, индол-3-карбинол)</p> <p><b>26.4. Органические полисульфиды</b> (аллицин, диаллилдисульфид)</p> <p><b>26.5. Фитоэстрогены</b> (изофлавоны сои, куместаны (экстракт красного клевера), лигнаны (льняное семя))</p> <p><b>26.6. Сапонины</b> (женьшень, солодка, конский каштан)</p> <p><b>26.7. Фитостерины</b> (бета-ситостерин, кампестерин)</p> <p><b>26.8. Терпены</b> (ментол, куркумин)</p>	66
<p><b>Модуль 27. Консультирование в нутрициологии</b></p> <p>27.1. Первичная консультация.</p> <p>27.2. Налаживание межличностной коммуникации.</p> <p>27.3. Невербальные способы коммуникации.</p> <p>27.4. Активное слушание клиента как способ налаживания межличностной коммуникации.</p> <p>27.5. Взаимодействие нутрициолога с клиентом.</p> <p>27.6. Классификация клиентов.</p> <p>27.7. Виды отношений между клиентом и нутрициологом.</p> <p>27.8. Диагностика состояния клиента.</p>	24
<p><b>Модуль 28. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической стратегии</b></p> <p>28.1. Биоимпедансометрия.</p> <p>28.2. Пищевой дневник.</p> <p>28.3. Онлайн-калькулятор.</p> <p>28.4. Разработка терапевтической стратегии.</p>	30
<p><b>Модуль 29. Биопсихосоциальная модель лишнего веса (по версии Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ)</b></p> <p>29.1. Биопсихосоциальная модель (по данным ВОЗ) Биологические причины лишнего веса.</p> <p>29.2. Социальные причины лишнего веса.</p> <p>29.3. Психологические причины. Нереализованные потребности.</p>	36

29.4. Непрожитые эмоции. 29.5. Стресс.	
<b>Модуль 30. Понятие "пищевое поведение". Виды нарушений пищевого поведения</b>  30.1. Виды нарушения пищевого поведения. Экстернальное поведение. 30.2. Виды нарушений пищевого поведения. Ограничительное и эмоциогенное ПП.	24
<b>Модуль 31. Основы сомнологии</b> 31.1. Что такое сон. 31.1.1. Зачем нужен сон, какие функции выполняет. Структура сна. 31.1.2. Сколько нужно спать. Как определить персональную норму сна. 31.1.3. Во сколько вставать и ложиться. Совы и жаворонки. 31.1.4. Общегигиенические рекомендации по улучшению сна, которые помогут здоровым людям. 31.2. Питание и сон 31.2.1. Кофеин и сон. Как безопасно употреблять кофеин без вреда для сна. 31.2.2. Что можно и что нельзя есть, чтобы лучше спать. 31.2.3. Взаимосвязь нарушений сна с прибавкой массы тела (апноэ сна, недосыпание, нарколепсия). Влияние продолжительности и качества сна на обмен веществ и нормализацию веса.	30
<b>Модуль 32. Эффективные коммуникации и продажи</b> 32.1. Стратегия построения коммуникации для построения отношений с клиентами и коллегами. 32.2. Работа в социальных сетях. 32.3. Самопрезентация. 32.4. Информационная речь. 32.5. Как давать обратную связь. 32.6. Проведение диагностики клиента. 32.7. Речевой этикет.	42
<b>Модуль 33. Нутриционная недостаточность в 21 веке</b>	36
<b>Модуль 34. Итоговая аттестация</b>	8
<b>Итого:</b>	<b>1532</b>