

# INSULINOOPORNOŚĆ - ROZPOZNANIE I POSTĘPOWANIE

## Plan szkolenia

### Insulinooporność - rozpoznanie i postępowanie

Insulinooporność to jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych XXI wieku. Do powstania oporności tkanek na insulinę może predysponować nadmierna ilość tkanki tłuszczowej w organizmie, nieodpowiednio zbilansowana dieta, niski poziom aktywności fizycznej, przewlekły stres, przyjmowanie wybranych leków, a także czynniki genetyczne.

## PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czym jest insulinooporność?
- Jak działa insulina?
- Jakie mechanizmy prowadzą do powstania insulinooporności?
- Jakie czynniki biorą udział w rozwoju insulinooporności?
- Czy stres może doprowadzić do powstania insulinooporności?
- Jak obliczyć zapotrzebowanie na składniki odżywcze?
- Jak interpretować wartość indeksu glikemicznego?
- Jak interpretować wartość ładunku glikemicznego?
- Jakie znaczenie w leczeniu insulinooporności ma aktywność fizyczna?

## KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

\*\*\*

- dietetykom,
- trenerom personalnym,
- osobom zajmującym się planowaniem żywienia zbiorowego,
- osobom zainteresowanym tematyką zdrowego odżywiania oraz dietoterapii insulinooporności

## CELE SZKOLENIA

!

- pogłębienie wiedzy dotyczącej budowy, wydzielania i działania insuliny
- pogłębienie wiedzy dotyczącej mechanizmów prowadzących do rozwoju insulinooporności
- poszerzenie wiedzy na temat chorób endokrynologicznych, w przebiegu których może wystąpić insulinooporność
- zapoznanie się z założeniami diet w profilaktyce i leczeniu insulinooporności
  - umiejętność samodzielnego zbilansowania diety
- zapoznanie się ze znaczeniem aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu insulinooporności

## SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- self-learning platforma Moodle,
- training materials (pdf),
- control questions after each module,
- tests (online)

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

- W1 - Wiedza na temat budowy, syntezy, wydzielania i działania insuliny.
- W2 - Wiedza dotycząca mechanizmów prowadzących do rozwoju insulinooporności, metod jej diagnozowania i leczenia.
- W3 - Wiedza na temat roli adipokín, przewlekłej reakcji zapalnej, leków, stresu oraz czynników genetycznych w rozwoju insulinooporności.
- W4 - Wiedza na temat endokrynopatii i chorób endokrynologicznych, w przebiegu których może wystąpić insulinooporność.
- W5 - Znajomość założeń diety dla osób z insulinoopornością.
- W6 - Wiedza na temat zastosowania indeksu i ładunku glikemicznego w dietoterapii insulinooporności.
- W7 - Znajomość założenia diet stosowanych w profilaktyce i leczeniu insulinooporności.
- W8 - Wiedza na temat znaczenia aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu insulinooporności.

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

**U1 - Umiejętność wyjaśnienia, jaka jest rola insuliny w organizmie człowieka i jakie są skutki oporności tkanek na jej działanie.**

**U2 - Umiejętność samodzielnego zbilansowania diet dla osób z insulinoopornością, biorąc pod uwagę podstawową przemianę materii (BEE) i całkowity wydatek energetyczny (TEE), indywidualne zapotrzebowanie na makroskładniki oraz błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne.**

**U3 - Umiejętność odpowiedniego zaplanowania posiłków dla osób z insulinoopornością, biorąc pod uwagę wartości indeksu i ładunku glikemicznego.**

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

**K1 - Chęć pogłębiania wiedzy, świadomość roli konsekwencji insulinooporności i znaczenia diety oraz aktywności fizycznej w jej profilaktyce i leczeniu.**

**K2 - Potrzeba bycia na bieżąco z wynikami badań naukowych dotyczącymi insulinooporności oraz zastosowania diety i aktywności fizycznej w jej profilaktyce/leczeniu.**

## WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

**Wiedza:** Elementarna wiedza z zakresu anatomii, fizjologii i żywienia człowieka.

**Umiejętności:** Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

## INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy  
szkoleniowej (indywidualne  
konto),

imienny dyplom i  
zaświadczenie o ukończeniu  
kursu,

możliwość zniżki na kolejne  
szkolenia.

## O AUTORZE

**mgr Paulina Górska** - dietetyk kliniczny. Tytuł magistra dietetyki uzyskała na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, gdzie obecnie realizuje również pracę doktorską. Od 5 lat prowadzi własną poradnię dietetyczną specjalizującą się przede wszystkim w dietoterapii insulinooporności, PCOS, choroby Hashimoto, endometriozy, żywieniowym wspieraniu płodności oraz żywieniu kobiet w ciąży

## Szczegółowy plan szkolenia

### Moduł 1 Insulina i insulinooporność w zarysie

1. Insulina 1.1. Budowa 1.2. Synteza 1.3. Wydzielanie i działanie
2. Insulinooporność 2.1. Definicja 2.2. Mechanizmy powstawania insulinooporności 2.3. Sposoby badania insulinooporności 2.4. Metody leczenia

### Moduł 2 Rola wybranych czynników w rozwoju insulinooporności

1. Adipokiny 1.1. Leptyna 1.2. Rezystyna 1.3. Adiponektyna 1.4. Wisfatyna, waspina, omentyna, RBP-4
2. Przewlekła reakcja zapalna 3. Leki (insulinooporność polekowa) 4. Stres 5. Czynniki genetyczne

### Moduł 3 Insulinooporność w chorobach endokrynologicznych i endokrynopatiach

1. Hiperkortyzolemia
2. Zespół policystycznych jajników
3. Hiperprolaktynemia
4. Nadczynność tarczycy
5. Akromegalia
6. Pierwotna nadczynność przytarczyc
7. Guz chromochłonny

## **Moduł 4 Założenia diety dla pacjentów z insulinoopornością**

1. Jaką wartość energetyczną powinna mieć dieta, której celem jest utrzymanie prawidłowej masy ciała?
  - 1.1. Podstawowa przemiana materii (BEE)
  - 1.2. Całkowity wydatek energetyczny (TEE)
- 1.3. Jak prawidłowo zaplanować deficyt kaloryczny? 2. Jak obliczyć zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany?
  - 2.1. Białko
  - 2.2. Tłuszcz
  - 2.3. Węglowodany
  3. Błonnik pokarmowy
    - 3.1. Błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny
    - 3.2. Źródła pokarmowe
    - 3.3. Rola błonnika pokarmowego w profilaktyce i leczeniu insulinooporności
  4. Witaminy i składniki mineralne

## **Moduł 5 Zastosowanie indeksu i ładunku glikemicznego w dietoterapii insulinooporności**

1. Indeks glikemiczny
  - 1.1. Definicja
  - 1.2. Jak interpretować wartość indeksu glikemicznego?
  - 1.3. Podział produktów ze względu na wartość indeksu glikemicznego
  - 1.4. Czynniki prowadzące do zwiększenia indeksu glikemicznego produktów
  - 1.5. Czynniki zmniejszające indeks glikemiczny produktów
2. Ładunek glikemiczny
  - 2.1. Definicja
  - 2.2. Różnica między indeksem glikemicznym, a ładunkiem glikemicznym
  - 2.3. Jak interpretować wartość ładunku glikemicznego?
  - 2.4. Podział produktów ze względu na wartość ładunku glikemicznego

## **Moduł 6 Diety stosowane w profilaktyce i leczeniu insulinooporności oraz znaczenie aktywności fizycznej**

1. Dieta DASH
2. Dieta śródziemnomorska
3. Dieta wegetariańska
4. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu insulinooporności
5. Case study

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)