

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

Samokształcenie
platforma Moodle,
materiały szkoleniowe
(pdf),
pytania kontrolne po
każdym module,
testy sprawdzające
(online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Posiada informacje na temat budowy, syntezy, wydzielania i działania insuliny.

W2 - Posiada wiedzę dotyczącą mechanizmów prowadzących do rozwoju insulinooporności, metod jej diagnozowania i leczenia.

W3 - Posiada wiedzę na temat roli adipokyn, przewlekłej reakcji zapalnej, leków, stresu oraz czynników genetycznych w rozwoju insulinooporności.

W4 - Posiada wiedzę na temat endokrynopatii i chorób endokrynologicznych, w przebiegu których może wystąpić insulinooporność.

W5 - Zna założenia diety dla osób z insulinoopornością.

W6 - Posiada informacje na temat zastosowania indeksu i ładunku glikemicznego w dietoterapii insulinooporności.

W7 - Zna założenia diet stosowanych w profilaktyce i leczeniu insulinooporności.

W8 - Posiada informacje na temat znaczenia aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu insulinooporności.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Jest w stanie wyjaśnić, jaka jest rola insuliny w organizmie człowieka i jakie są skutki oporności tkanek na jej działanie.

U2 - Potrafi samodzielnie zbilansować dietę 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 - Jest w stanie odpowiednio zaplanować posiłki dla osób z insulinoopornością biorąc pod uwagę wartości indeksu i ładunku glikemicznego.

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Chce pogłębiać wiedzę, jest świadomy roli konsekwencji insulinooporności i znaczenia diety oraz aktywności fizycznej w jej profilaktyce i leczeniu.

K2 - Odczuwa potrzebę 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.

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**.

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl