ZAGADNIENIA DO EGZAMINU DYPLOMOWEGO (licencjat)

1. Białka: budowa i klasyfikacja; aminokwasy egzogenne i endogenne; wartość biologiczna białka; białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe; uzupełnianie się aminokwasów w produktach roślinnych; trawienie i przemiany białek.
2. Tłuszcze: budowa i podział kwasów tłuszczowych; nasycone, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe; kwasy omega-3 i omega-6; cholesterol i tłuszcze trans; źródła pokarmowe oraz rola w organizmie; charakterystyka olejów, tłuszczów roślinnych i margaryn.
3. Węglowodany: cukry proste, dwucukry i polisacharydy; źródła węglowodanów; ich trawienie, wchłanianie i przemiany; znaczenie jakości i ilości węglowodanów w diecie.
4. Błonnik pokarmowy: frakcje rozpuszczalne i nierozpuszczalne; funkcje fizjologiczne; źródła; zalecane spożycie; ocena zawartości błonnika w jadłospisie.
5. Witaminy: witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach; funkcje, źródła, zapotrzebowanie; objawy niedoborów i skutki nadmiernej podaży.
6. Składniki mineralne: makroelementy i mikroelementy; funkcje, źródła i zapotrzebowanie; szczególne znaczenie wapnia, sodu i żelaza.
7. Woda: rozmieszczenie i funkcje w organizmie; bilans wodny; zapotrzebowanie; odwodnienie i przewodnienie; gospodarka wodno-elektrolitowa; naturalne wody mineralne.
8. Budowa i funkcje przewodu pokarmowego.
9. Trawienie oraz wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów.
10. Podstawowa przemiana materii i całkowita przemiana materii.
11. Czynniki wpływające na zapotrzebowanie energetyczne.
12. Bilans energetyczny organizmu.
13. Wydatki energetyczne związane z aktywnością fizyczną.
14. Wartość energetyczna produktów i potraw.
15. Równoważniki energetyczne składników odżywczych.
16. Wskaźnik jakości żywieniowej INQ.
17. Równowaga kwasowo-zasadowa.
18. Rodzaje norm żywienia i ich prawidłowa interpretacja. Aktualne normy żywienia dla populacji Polski.
19. Zasady prawidłowego żywienia: dzieci i młodzieży; osób dorosłych; osób starszych; osób o różnym poziomie aktywności fizycznej.
20. Zasady planowania jadłospisów
21. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia: metody jakościowe i ilościowe oceny sposobu żywienia; analiza trzydniowego zapisu żywieniowego; pomiary antropometryczne; analiza składu ciała metodą BIA; ocena wydatku energetycznego.
22. Grupy produktów oraz skład żywności: podział produktów spożywczych na grupy; wartość odżywcza poszczególnych grup produktów.
23. Substancje celowo dodawane do żywności.

24. Substancje antyodżywcze. Substancje bioaktywne i prozdrowotne.
25. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą produktów i potraw.
26. Znakowanie żywności oraz interpretacja informacji na opakowaniach.
27. Wegetarianizm i zasady prawidłowego bilansowania diet roślinnych.
28. Dieta bezglutenowa i jej zastosowanie u osób z celiakią.
29. Rola żywienia w profilaktyce niedokrwistości i osteoporozy.
30. Konsekwencje spożywania żywności wysokoprzetworzonej
31. Warzywa i owoce - podział, wartość odżywcza i zastosowanie. Obróbka wstępna warzyw i owoców. Zmiany jakościowe i ilościowe zachodzące podczas obróbki. Wpływ temperatury na witaminy, strukturę i cechy sensoryczne. Przemiany barwników roślinnych. Zasady przygotowywania surówek i sałatek.
32. Zupy i sosy - klasyfikacja zup i sosów. Surowce wykorzystywane do ich przygotowania. Sposoby zagęszczania. Zasady doprawiania i podawania.
33. Ziemniaki i rośliny strączkowe Typy użytkowo-konsumpcyjne ziemniaków. Wartość odżywcza i zastosowanie ziemniaków. Zasady obróbki wstępnej i cieplnej. Rodzaje nasion roślin strączkowych.
34. Jaja. Budowa, rodzaje i wartość odżywcza. Właściwości technologiczne jaj. Zastosowanie jaj w produkcji potraw.
35. Mleko i przetwory mleczne. Rodzaje mleka i produktów mlecznych. Wartość odżywcza. Właściwości technologiczne białek mleka.
36. Technologia ciast: surowce, funkcje składników, sposób wykonania, ciasta drożdżowego; ciasta francuskiego; ciasta parzonego; ciasta kruchego; ciasta biszkoptowego; ciasta biszkoptowo-tłuszczowego; pierników; serników.
37. Mięso, drób i ryby. Rodzaje i wartość odżywcza. Przydatność technologiczna. Zmiany zachodzące podczas ogrzewania.
38. Projektowanie zakładu gastronomicznego: układ przestrzenny i funkcjonalny zakładu; podział na część konsumencką, magazynową i produkcyjną; przygotowalnie wstępne; wyposażenie kuchni gorącej; dobór maszyn i urządzeń; przebieg drogi surowca do produktu gotowego; rozdzielenie dróg czystych i brudnych; zasady funkcjonalności, higieny i bezpieczeństwa.
39. Metody oceny sposobu żywienia: 24-godzinny wywiad żywieniowy; historia żywienia; bieżące zapisy i dzienniczki żywieniowe; kwestionariusz częstotliwości spożycia; metody jakościowe i ilościowe; komputerowa analiza sposobu żywienia.
40. Diety i trendy żywieniowe: żywność funkcjonalna – definicja, składniki bioaktywne, przykłady produktów oraz znaczenie w profilaktyce chorób; żywność wzbogacana – fortyfikacja obowiązkowa i dobrowolna, cele wzbogacania, korzyści i ryzyko nadmiernej podaży składników; GMO – zasady otrzymywania, zastosowanie, potencjalne korzyści, bezpieczeństwo i najważniejsze kontrowersje; Żywność ekologiczna – zasady produkcji, oznakowanie, różnice względem żywności konwencjonalnej oraz ocena wartości odżywczej i bezpieczeństwa.
41. Diety roślinne – odmiany diet, źródła białka, żelaza, wapnia, witaminy B12, jodu i kwasów omega-3.

42. Dieta planetarna – główne założenia, ograniczenie produktów zwierzęcych, znaczenie zdrowotne i środowiskowe.
43. Roślinne zamienniki produktów zwierzęcych – skład, wartość odżywcza, stopień przetworzenia i zastosowanie.
44. Poradnictwo dietetyczne: kompetencje zawodowe dietetyka – zakres odpowiedzialności, granice kompetencji, współpraca z innymi zawodami medycznymi i zasady etyczne. Formy poradnictwa dietetycznego – konsultacja indywidualna, grupowa, stacjonarna, zdalna i edukacja żywieniowa. Formalne aspekty prowadzenia gabinetu – organizacja działalności, dokumentacja, ochrona danych, zgoda pacjenta i odpowiedzialność zawodowa.
45. Zagrożenia żywności – zagrożenia biologiczne, chemiczne, fizyczne i alergeny; źródła oraz metody zapobiegania.
46. Jakość zdrowotna żywności – podstawowe kryteria bezpieczeństwa i przydatności produktu do spożycia.
47. GHP i GMP – zasady dobrej praktyki higienicznej i produkcyjnej oraz wymagania dotyczące pomieszczeń, urządzeń i personelu.
48. HACCP – analiza zagrożeń, wyznaczanie krytycznych punktów kontroli, limity krytyczne, monitorowanie, działania korygujące i weryfikacja.
49. QACP – zasady zapewnienia jakości i różnice między kontrolą jakości a zapewnieniem bezpieczeństwa.
50. Warunki sanitarno-higieniczne – higiena personelu, mycie i dezynfekcja, przechowywanie, transport oraz zapobieganie zakażeniom krzyżowym.
51. Kontrola zakładów żywnościowych – kontrola wewnętrzna i zewnętrzna, dokumentacja oraz rola Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
52. Prawo żywnościowe – podstawowe regulacje światowe, unijne i krajowe dotyczące higieny oraz bezpieczeństwa żywności.
53. Żywienie zbiorowe otwarte i zamknięte – definicje, różnice, przykłady i charakterystyczne zasady organizacji.
54. Żywienie szpitalne – żywienie jako element leczenia, łańcuch żywieniowy, zapobieganie niedożywieniu i rola dietetyka.
55. Żywienie w żłobkach i przedszkolach – zasady planowania posiłków, normy, bezpieczeństwo i kalkulacja kosztów.
56. Żywienie szkolne – funkcjonowanie stołówek i sklepików, kształtowanie nawyków oraz działania szkoły promującej zdrowie.
57. Praca zmianowa – konsekwencje zdrowotne i organizacja żywienia pracowników zmianowych.
58. Zakłady gastronomiczne otwarte – organizacja personelu, systemy produkcji, dystrybucja posiłków i catering.
59. Fizjologiczne podstawy wysiłku – rodzaje aktywności, systemy energetyczne i wpływ intensywności oraz czasu trwania wysiłku na zapotrzebowanie.
60. Jednostki MET i ocena aktywności – interpretacja MET, testy aktywności fizycznej i szacowanie wydatku energetycznego.

61. Żywienie przed wysiłkiem – czas posiłku, wielkość porcji, strawność i dobór węglowodanów.
62. Żywienie podczas wysiłku – podaż płynów, węglowodanów i elektrolitów zależnie od czasu oraz intensywności wysiłku.
63. Żywienie po wysiłku – odbudowa glikogenu, podaż białka, nawodnienie i regeneracja.
64. Sporty wytrzymałościowe – strategie żywienia w maratonie, kolarstwie, biegach narciarskich i innych długotrwałych wysiłkach.
65. Sporty szybkościowe – pokrycie zapotrzebowania energetycznego i wspieranie regeneracji między wysiłkami.
66. Sporty siłowe – podaż energii i białka, budowanie masy mięśniowej oraz ograniczenia nadmiernej suplementacji.
67. Sporty zespołowe – żywienie przy wysiłku interwałowym, turniejach i kilku jednostkach treningowych.
68. Aktywność rekreacyjna – unikanie nieuzasadnionego zwiększania energii i suplementacji.
69. RED-S – przyczyny i skutki niskiej dostępności energii, objawy ostrzegawcze oraz znaczenie wczesnego rozpoznania.
70. Kontakt z pacjentem w praktyce dietetycznej – wywiad, dokumentacja medyczna i zasady postępowania.
71. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób dorosłych i starszych, w tym ocena antropometryczna.
72. Niedożywienie związane z chorobą – rozpoznawanie, konsekwencje i podstawy postępowania żywieniowego.
73. Podstawy kliniczne, profilaktyka i postępowanie dietetyczne w chorobach sercowo-naczyniowych, nadciśnieniu tętniczym i zaburzeniach lipidowych.
74. Zastosowanie różnych modeli żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych.
75. Choroba otyłościowa i zespół metaboliczny – diagnostyka, profilaktyka oraz zasady leczenia dietetycznego.
76. Leczenie bariatryczne otyłości oraz zasady postępowania żywieniowego przed i po operacji bariatrycznej.
77. Insulinooporność i zaburzenia gospodarki węglowodanowej – podstawy oraz planowanie postępowania żywieniowego.
78. Cukrzyca typu 1 i typu 2 – podstawy kliniczne, profilaktyka, leczenie oraz zasady postępowania dietetycznego.
79. Zasady insulinoterapii i zastosowanie pomp insulinowych w leczeniu cukrzycy.
80. Postępowanie żywieniowe w cukrzycy przedciążowej i cukrzycy ciążowej.
81. Podstawy kliniczne i znaczenie żywienia w chorobach tarczycy, przytarczyc, nadnerczy i przysadki.
82. Rola żywienia i stylu życia w zaburzeniach płodności kobiet i PMOS
83. Choroby nerek i dróg moczowych oraz zasady postępowania żywieniowego w przewlekłej chorobie nerek, leczeniu nerkozastępczym i po transplantacji nerki.

84. Znaczenie żywienia i zasady postępowania dietetycznego w wybranych chorobach dermatologicznych.
85. Podstawy kliniczne i postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach reumatologicznych, hiperurykemii i dnie moczanowej.
86. Znaczenie żywienia w wybranych chorobach układu oddechowego.
87. Choroby przewodu pokarmowego oraz zasady postępowania żywieniowego w chorobach przełyku, żołądka i dwunastnicy, IBS, SIBO oraz nieswoistych chorobach zapalnych jelit.
88. Choroby wątroby, pęcherzyka i dróg żółciowych oraz trzustki – podstawy kliniczne i zasady postępowania żywieniowego.
89. Choroby przewodu pokarmowego o podłożu immunologicznym – podstawy diagnostyki i praktyczne zasady diety bezglutenowej.
90. Postępowanie żywieniowe u pacjentów z chorobami neurologicznymi i schorzeniami neurochirurgicznymi.
91. Żywienie a zdrowie psychiczne – wpływ diety na stan zapalny, stres oksydacyjny, neuroplastyczność, oś jelito–mózg, dieta MIND
92. Wpływ fruktozy na gospodarkę lipidową.
93. Wpływ błonnika pokarmowego na gospodarkę lipidową i poziom glukozy we krwi.
94. Rodzaje kwasów tłuszczowych i ich wpływ na zdrowie kardiologiczne.
95. Żywieniowa profilaktyka miażdżycy.
96. Charakterystyka i zastosowanie w poradnictwie żywieniowym diety śródziemnomorskiej.
97. Diety niskowęglowodanowe – rodzaje, charakterystyka, racjonalna ocena w świetle zasad prawidłowego odżywiania.
98. Lipoproteiny. Rodzaje, budowa, funkcje.
99. Znaczenie diety w zespole metabolicznym.
100. Otyłość: przyczyny, typy, skutki zdrowotne na tle zaburzenia funkcjonowania różnych narządów/układów w organizmie człowieka oraz funkcji społecznych.
101. Żywienie dietetyczne w nefropatii cukrzycowej.
102. Żywienie dietetyczne w dnie moczanowej.
103. Kryteria identyfikacji zespołu metabolicznego wg IDF 2005 i polskiego stanowiska z 2022 roku.
104. Postępowanie dietetyczne w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Dieta DASH.
105. Rola lipoprotein w patogenezie miażdżycy.
106. Rola lipoprotein w patogenezie miażdżycy.
107. Dieta w leczeniu zaburzeń gospodarki lipidowej.
108. Postępowanie dietetyczne w zespole chylomikronemii
109. Postępowanie dietetyczne w niewydolności
110. Zaburzenia odżywiania – podstawy, rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i zasady postępowania dietetycznego, w tym jadłowstręt psychiczny, bulimia oraz zespół jedzenia nocnego.

111. Zaburzenia odżywiania i depresja u osób z cukrzycą – diabulimia, diapresja i sygnały ostrzegawcze.
112. Żywienie okołooperacyjne i zasady protokołu ERAS.
113. Niewydolność jelit i zespół krótkiego jelita – następstwa kliniczne oraz podstawy postępowania żywieniowego i dietetycznego.
114. Gospodarka żelazem – znaczenie w praktyce dietetycznej.
115. Postępowanie dietetyczne przed operacją bariatryczną.
116. Ocena stanu odżywienia pacjenta z chorobą otyłościową.
117. Postępowanie dietetyczne u pacjenta leczonego chirurgicznie z powodu otyłości w okresie okołooperecyjnym.
118. Postępowanie dietetyczne u pacjenta leczonego chirurgicznie z powodu otyłości w okresie pooperacyjnym.
119. Problemy żywieniowe po operacji bariatrycznej – przyczyny, rodzaje.
120. Mikrobiota jelitowa dziecka i możliwości jej modulacji żywieniowej
121. Zasady żywienia niemowląt i rozszerzania diety.
122. Karmienie piersią i znaczenie mleka kobiecego w żywieniu niemowląt.
123. Żywienie noworodków urodzonych przedwcześnie i z małą masą urodzeniową.
124. Zasady leczenia żywieniowego enteralnego i parenteralnego u noworodków i niemowląt.
125. Produkty specjalnego przeznaczenia żywieniowego w żywieniu niemowląt i dzieci – rodzaje i zasady doboru.
126. Zasady żywienia dzieci w wieku 1-3 lata.
127. Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieży.
128. Ocena stanu odżywienia dzieci i młodzieży, metody i interpretacja wyników.
129. Zaburzenia stanu odżywienia u dzieci - niedożywienie, nadwaga i otyłość.
130. Postępowanie żywieniowe u dzieci i młodzieży z chorobą otyłościową.
131. Wybiórczość pokarmowa, neofobia żywieniowa i ARFID - różnicowanie i postępowanie dietetyczne.
132. Diety wegetariańskie i inne diety roślinne w populacji pediatrycznej - zasady prawidłowego bilansowania.
133. Alergia na białka mleka krowiego i nietolerancja laktozy - zasady postępowania dietetycznego.
134. Choroby glutenozależne u dzieci - różnicowanie i zasady diety bezglutenowej.
135. Postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach przewodu pokarmowego u dzieci.
136. Zasady żywienia dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1.
137. Postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach nerek u dzieci.
138. Żywienie dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.