

# KURS DIETETYKA KLINICZNEGO AJWEN



**W tym kursie znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć!**

Przygotowany w oparciu o lata doświadczeń z gabinetu, prowadzony przez sześciu specjalistów: dietetyków klinicznych, lekarzy, a także mistrza kuchni.

Holistyczny – porusza wszystkie zagadnienia związane ze zdrowiem podopiecznego: od objawów, przez wyniki badań, styl życia.

Organizm człowieka jest tak złożony, że należy mu się przyjrzeć z każdej strony i przeanalizować wiele aspektów. Chcesz być lepszym dietetykiem, trenerem? Chcesz nauczyć się szerszego spojrzenia na podopiecznego? Ten kurs jest dla Ciebie!

**Jedyny kurs online w Polsce sygnowany marką Ajwen. Dostęp kupujesz raz na zawsze. W każdej chwili możesz wrócić do wybranego modułu i odświeżyć swoją wiedzę!**

**Prawie 60 godzin szkoleń!**

Poniżej znajdziesz opis każdego z modułów, które kompleksowo zajmują się zdrowiem podopiecznego.



## Moduł I – Dietetyka od podstaw

### **Prowadzący: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny**

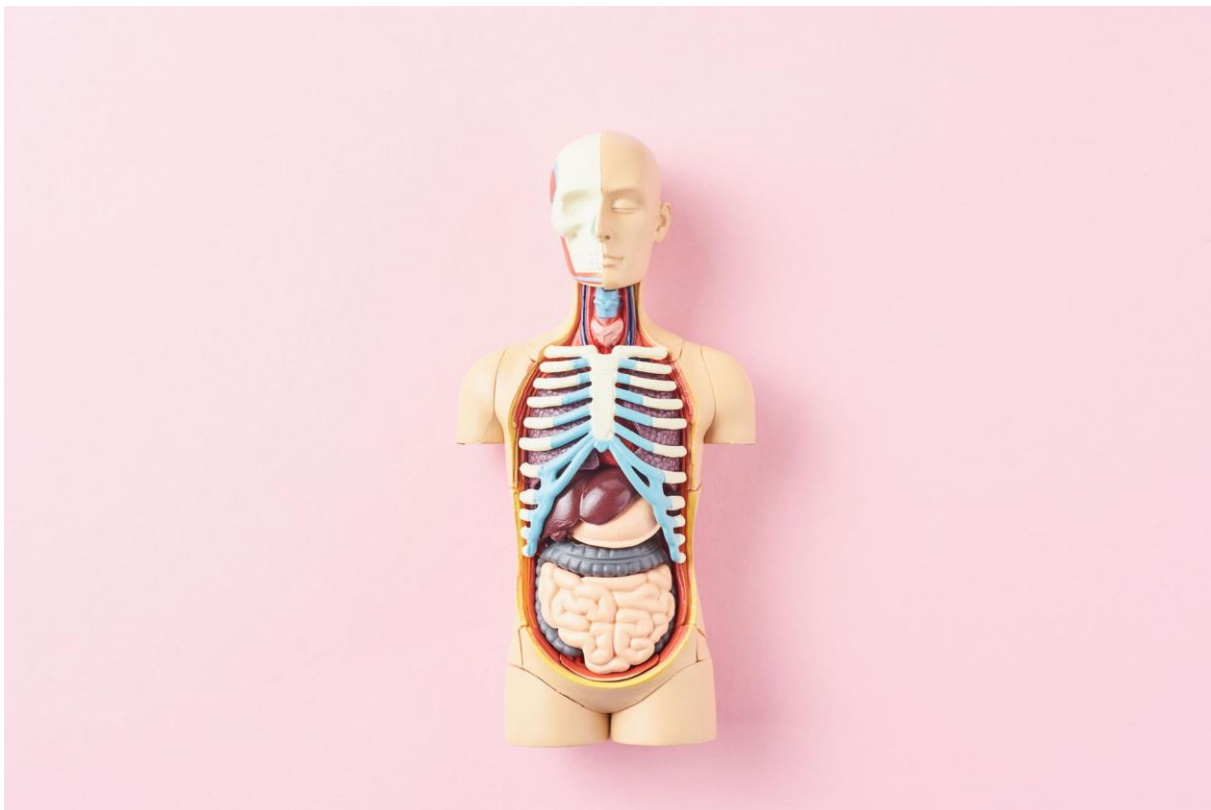
To szkolenie pokaże Ci dietetykę w zupełnie innym świetle. Wydaje Ci się, że będzie sporo podstaw i wszystko znasz? Przekonasz się, jak wiele jeszcze nie wiesz na temat białek, tłuszczów czy węglowodanów. To szkolenie to nie wiedza ze studiów, lecz praktyka i teoria wprost z gabinetu dietetycznego Iwony Wierzbickiej. Wiedza o podstawach dietetyki i wpływie żywności na zdrowie człowieka w zupełnie innym, nowym ujęciu. Wiedza teoretyczna przeplatana przypadkami z życia i z gabinetu.

Dowiesz się o składnikach diety, metabolizmie, wpływie żywności na organizm, mitach dietetycznych, które są powielane przez ludzi i media, procesach jakie się dokonują pod wpływem spożywania określonych składników żywności. Zrozumiesz, jak ogromny wpływ ma to, co jesz na Twój organizm. Ponadto dostaniesz argumenty do ręki, dzięki którym przekonasz swoich pacjentów, klientów czy najbliższe osoby.

### **Poruszane zagadnienia**

- Insulina, glukagon, procesy poposiłkowe i międzyposiłkowe
- Jesteś tym co jesz, czy jesteś tym co twój organizm zrobi z jedzeniem
- Najważniejsze składniki dla organizmu: energetyczne, budulcowe, regulujące
- Glukoza, fruktoza, sacharoza, laktoza, maltoza
- Glikacja i AGE
- FODMAP – przyczyna wzdęć
- Błonnik pokarmowy – dobry czy zły partner
- Błonnik a maślan
- Ile człowiek potrzebuje węglowodanów
- Charakterystyka kwasów tłuszczowych – podział i rola
- Tłuszcze trans, ich wpływ na organizm i akumulacja
- Mąki z pestek i orzechów
- Cholesterol – prawda i mity
- Rola białek w organizmie
- Turnover białek – wymiana aminokwasów
- Białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe

- Teoria puzzli
- Problematiczne białko – czyli skąd się bierze alergja i nietolerancja
- Porównanie odżywczości różnych diet
- Wolne rodniki i antyoksydanty
- Kwas fitynowy, lektyny, taniny, antywitaminy
- Grupy produktów – ich charakterystyka
- Witaminy i minerały
- Żywe kultury bakterii
- Woda, elektrolity
- Co z czym łączyć – jakie połączenia lubią się lub nie lubią
- Równowaga pH – czy jesteśmy zakwaszeni?



## Moduł II – Oś jelitowo-mózgowa

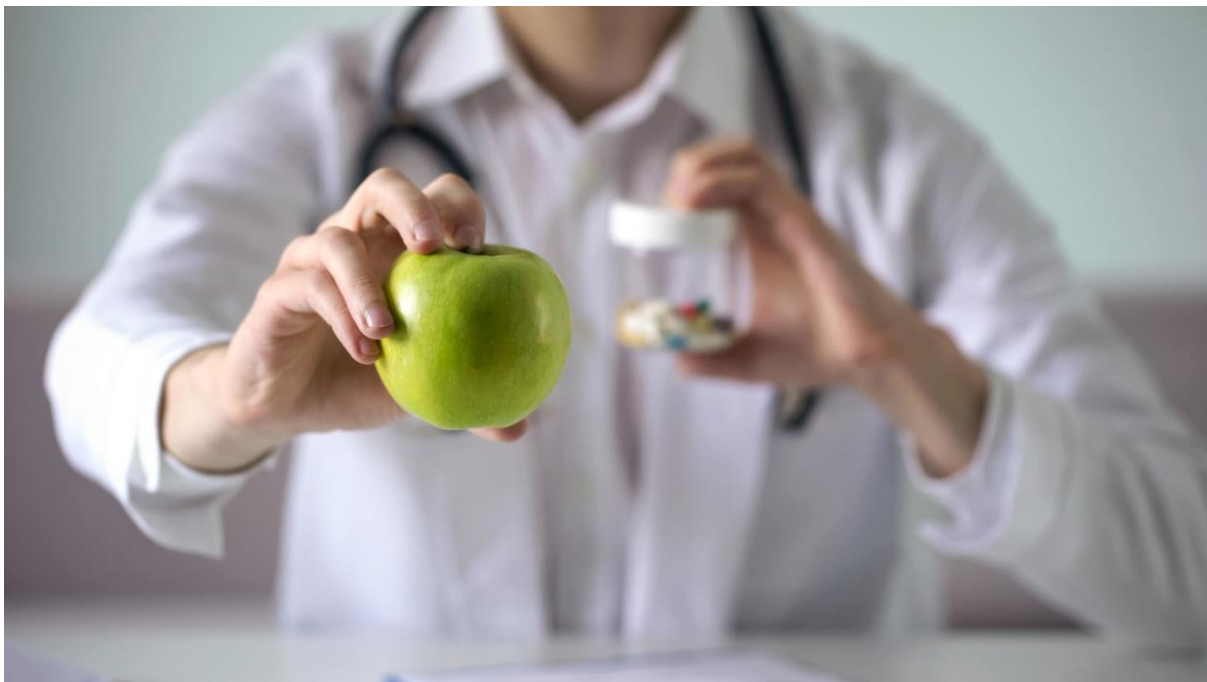
**Prowadzący: Kamila Lipowicz – dietetyk kliniczny**

Czy w Twoim gabinecie pojawiają się pacjenci, którzy cierpią na wzdęcia, zaparcia czy inne dolegliwości gastryczne? Osoby, które żyją intensywnie, w pośpiechu, stresie, borykają się ze stanami depresyjnymi, a ich życie dodatkowo wiąże się z ciągłym dyskomfortem układu pokarmowego? Takich osób zgłasza się do dietetyków coraz więcej.

Okazuje się, że kluczem do poprawienia stanu zdrowia są jelita. Należy pamiętać o tym, że ponad 90% informacji płynie bezpośrednio od jelit do mózgu. Prawidłowe funkcjonowanie osi jelitowo-mózgowej jest podstawą, od której każdy dietetyk powinien rozpocząć swoją pracę z pacjentem. Omówione zostaną przypadki z gabinetu oraz konkretne jednostki chorobowe.

### Poruszane zagadnienia

- Diagnostyka
- Mikroflora jelitowa
- Dysbioza jelitowa
- Pasożyty – terapie
- Protokół Buhnera
- Candida – dieta + suplementy
- Bariera jelitowa
- Odporność
- Bariera krew-mózg
- Jelita a mózg
- Endotoksyny
- Cichy stan zapalny
- SIBO
- Jelita nadwrażliwe
- Refluks
- Jak jeść, by się wchłaniało
- Dieta w różnych jednostkach chorobowych
- Suplementacja
- Przypadki kliniczne



## Moduł III – Dietoterapia w chorobach

### Prowadzący: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny

Podczas tego szkolenia dowiesz się, dlaczego właściwy styl życia to czasami coś najważniejszego, bez czego nawet dieta nie zadziała i skąd się biorą choroby. Co to są stany zapalne w organizmie i co je wywołuje. Przyczyną mogą być: zepsuty ząb, pasożyty, aktywność fizyczna, dysbioza w jelitach, a nawet nietolerancje pokarmowe. Stany zapalne to z kolei większe ryzyko zawału serca, miażdżycy, choroby autoimmunizacyjnej, cukrzycy, insulinooporności czy depresji.

Kolejnymi poruszonymi tematami będą: alergie i nietolerancje pokarmowe, nowotwory, atopowe zapalenie skóry, cukrzyca, dna moczanowa, osteoporoza, hiperhomocysteinemia, hipercholesterolemia, miażdżycy.

Na szkoleniu dużo wiedzy popartej badaniami naukowymi, ale również przypadkami z gabinetu. Case Study i praca praktyczna uczestników. Dowiesz się, jak Iwona Wierzbicka pracuje nad przypadkami klinicznymi.

### Poruszane zagadnienia

- Styl życia, a choroby, czyli dlaczego dieta to czasami za mało
- Czynniki wpływające na zdrowie
- Stany zapalne w organizmie i ich przyczyny
- Rola snu, kortyzolu, homocysteiny
- Stan uzębienia a zdrowie
- Wpływ aktywności fizycznej na stany zapalne
- Wpływ jelit na stany zapalne
- Pseudonietolerancja histaminy
- Stany zapalne – cichy zabójca i przyczyna wielu chorób
- Zawał serca, miażdżycy, choroby autoimmunizacyjne, cukrzyca, insulinooporność, depresja, nowotwory, otyłość, osteoporoza, atopowe zapalenie skóry, miażdżycy, niewydolność nerek
- Diagnostyka stanów zapalnych
- Dieta antyzapalna
- Suplementy łagodzące stan zapalny

- Alergie wziewne i pokarmowe IgE, reakcje krzyżowe
- Dieta w alergiach wziewnych
- Nietolerancje i pseudonietolerancje pokarmowe
- Nietolerancja glutenu i celiakia
- Przykłady z gabinetu
- Schemat postępowania
- Praca praktyczna uczestników



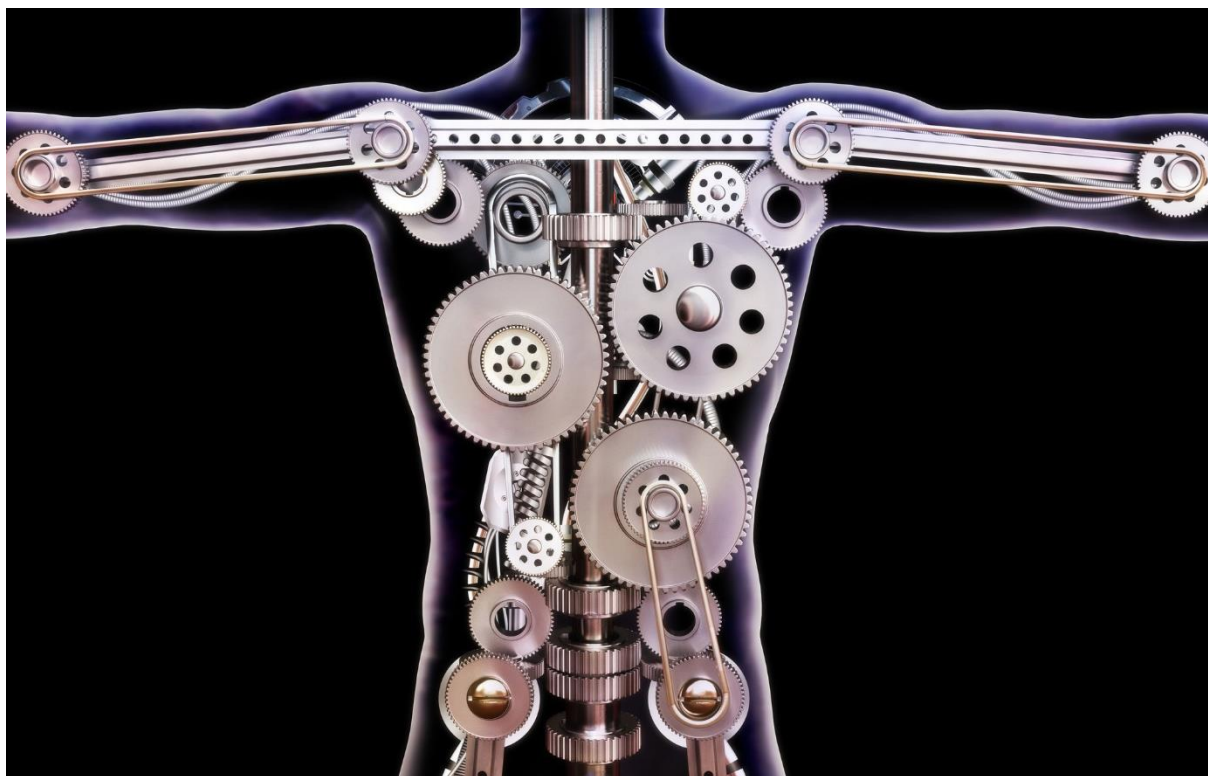
## Moduł IV – Przekrój przez medycynę

**Prowadzący: Anna Wicherek – lekarz medycyny**

Na szkoleniu Anna Wicherek zapozna Was z tematem diagnostyki różnicowej różnych objawów. Po obserwacji w swoim gabinecie wybrała najczęściej zgłaszane dolegliwości. Mogą one dotyczyć każdego z nas, naszych bliskich, naszych pacjentów lub przygodnie spotkanych ludzi. Co warto wiedzieć i jak należy postąpić, by wszystko wyjaśnić dogłębnie i niczego nie przeoczyć, nie zaniedbać? Pytać, badać, diagnozować! Coraz częściej trafiają do niej pacjenci, którzy nigdy wcześniej nie leczyli się z żadnego powodu oraz tacy, którzy odwiedzili już niemal wszystkich specjalistów, oczekując do każdego z nich w kolejce, a co za tym idzie, odwlekając w czasie postawienie trafnej diagnozy. Czas jest cenny dla każdego, dlatego właściwe rozpoznanie problemu jest najważniejsze.

### Poruszane zagadnienia

- Komunikacja z pacjentem – czyli jak zbierać wywiad, by uzyskać jak najwięcej informacji
- Ból głowy – czy to na pewno migrena
- Dlaczego mam zawroty głowy
- Jak sobie radzić z szumami w uszach?
- Świąd uogólniony – czy na pewno to choroba skóry
- Nie mogę oddychać – czy to duszność, ból w klatce piersiowej – mam zawał? Niekoniecznie!
- Obrzęki miejscowe i uogólnione bóle stawów – czy to starość
- Czy zaburzenia psychiczne zawsze należy leczyć u psychiatry



## Moduł V – Stres ciała, czyli zaburzenia biomechaniki ciała

**Prowadzący:** Piotr Czyrski – dr n. med. lek. stomatolog

Podejście zwane holistycznym bierze pod uwagę różne aspekty funkcjonowania ludzkiego ciała, uwzględniając zarówno czynniki biologiczne, biochemiczne jak i mechaniczne, których nieprawidłowości i zaburzenia wzajemnych relacji prowadzą do choroby.

Istnieją lekarze i terapeuci, którzy uważają, że u podłoża większości chorób (lub inaczej – zaburzeń prawidłowego funkcjonowania organizmu) leżą czynniki biomechaniczne, czyli mechanika ciała.

Stwierdzenie to wzbudzi wiele kontrowersji, bo co ma „krzywy” kręgosłup do zaburzeń hormonalnych? Okazuje się jednak, że ma. Ale jak to możliwe?

Dowiemy się o związkach między wadą postawy i zgryzu. Dlaczego wada zgryzu przekłada się na biomechanikę czaszki i dlaczego boli głowa.

### Poruszane zagadnienia

- Co to jest osteopatia, a raczej czym jest i czym nie jest osteopatia
- Stres ciała, czyli zaburzenia biomechaniczne – parafunkcje, krążenie płynu mózgowo-rdzeniowego a układ hormonalny
- Układ szyjno-czaszkowy, czyli pośrednio zgryz i jego znaczenie w stresie ciała
- Kortyzol i jego rola w organizmie
- Ból głowy
- Po co jest wątroba
- Stres oksydacyjny
- Równowaga zasadowo-kwasowa ciała, czyli o buforach
- Chrapanie i jego znaczenie fizjopatologiczne oraz co z tym zrobić
- Nutrigenomika
- Rola stomatologa we wszystkich powyższych zagadnieniach





## Moduł VI – Chemia w żywności

**Prowadzący: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny**

Z pozoru temat szkolenia może wydawać się mało interesujący. Jednak przecież to od żywności zależy nasze zdrowie. Żadne leki czy kuracje nie naprawią tego, co stale jest niszczone od wewnątrz poprzez dostarczanie do organizmu trucizn. Odważne słowa, ale jak można nazwać produkt, który jest tak zmieniony chemicznie i technologicznie, że nasz organizm go nie rozpoznaje i traktuje jak wroga?

To, co z zewnątrz oczy rozpoznają jako konkretny produkt spożywczy, często jest wytworem przemysłu biotechnologicznego, mieszaniną żywności, pestycydów, konserwantów, barwników, spulchniaczy i polepszaczy.

W dzisiejszych czasach potrafimy produkować kiełbasę z wody, tłuszcz bez tłuszczu, makaron bez węglowodanów i produkty roślinne imitujące mięso. Jabłko potrafi zawierać ponad 40 substancji toksycznych, marchew – kadm, a zboża mykotoksyny.

### Poruszane zagadnienia

- Gdzie kryją się pułapki – robienie zakupów, etykiety produktów
- Słowa kluczowe, czyli na co się nabieramy
- Co kryją leki i suplementy
- Dodatki do dziecięcej żywności
- Słodziki i produkty light
- Aspartam, sukraloza, cukier, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy
- Co kryje się w odchudzającej szynce?
- Dlaczego nie zauważamy, że żywność nam szkodzi
- Aromaty w żywności, lekach, produktach dla dzieci

- Opakowania – co zawierają i czy są szkodliwe
- Gdzie kryje się rtęć i ołów
- Parszywa dwunastka wśród ryb
- Wpływ substancji chemicznych na ludzki organizm
- Sposób na chemię
- Oznaczenia opakowań plastikowych: PET, HDPE, PVC, LDPE, PP, PS, inne
- Migracja barwników z opakowania do żywności
- Butelki plastikowe kontra szklane
- Co oznacza data ważności na opakowaniu



## Moduł VII – Ogólna technologia żywności w praktyce

**Prowadzący: Paweł Jackowski – mistrz kuchni**

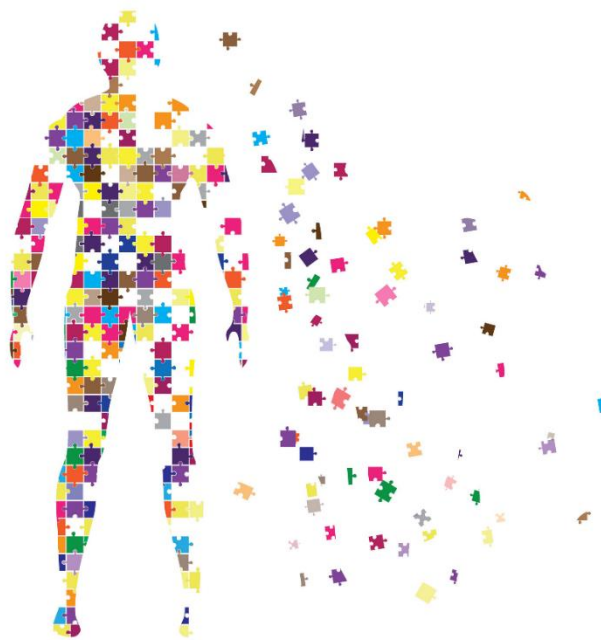
Szkolenie skierowane dla dietetyków, pacjentów dietetycznych oraz osób zainteresowanych produkcją i przygotowywaniem żywności.

Na szkoleniu dowiesz się w jaki sposób można pomóc podopiecznym przeżyć pierwsze dwa tygodnie po wizycie u dietetyka, a także jak można doradzić klientom, którzy nie potrafią gotować. Usłyszysz w jaki sposób gotować kilka potraw za jednym razem, na kilka dni. Dowiesz się, jak prawidłowo czyścić, przechowywać i obrabiać żywność. Jak w sposób szybki i łatwy gotować proste, smaczne, zdrowe potrawy. Zobaczysz, w jaki sposób można konserwować i utrwalać produkty żywnościowe.

Paweł przedstawi też zagrożenia dla podopiecznych, osób na diecie czy z nietolerancjami/alergiami, które są związane z „jedzeniem na mieście”. Uczestnicy dowiedzą się, jak naprawdę wygląda „praca na kuchni” i czym się różni od telewizyjnych produkcji.

### Poruszane zagadnienia

- Gluten – co to jest z punktu widzenia technologicznego i jakie ma znaczenie w produkcji żywności
- Jakie mogą być zamienniki dla glutenu
- Kazeina – czy nabiał jest nam niezbędny w kuchni i czym go zastąpić
- Jak przechowywać żywność po gotowaniu
- Jakich pojemników używać do żywności
- Jakie są terminy przydatności do spożycia żywności
- W jaki sposób temperatura wpływa na drobnoustroje i pasożyty
- Jak gotować, by tracić najmniej witamin
- Jak przechowywać produkty, by tracić jak najmniej wartości odżywczych
- Podstawowe potrawy w kuchni dla osób, które nie potrafią gotować
- Jak wygląda praca w restauracji „od kuchni”



## Moduł VIII – Choroby autoimmunizacyjne

**Prowadzący: Joanna Jędrzejczak-Jackowska – dietetyk kliniczny**

Szkolenie porusza kwestie związane z chorobami autoimmunizacyjnymi. W dzisiejszych czasach są one bardzo rozpowszechnione i liczba zachorowań na nie wzrasta. Istnieje ponad 80 chorób autoimmunizacyjnych, które mogą dotyczyć niemal każdego narządu lub tkanki, choć tak naprawdę choruje cały organizm. Na szkoleniu będzie można dowiedzieć się, w jaki sposób sięgnąć do przyczyny choroby i odpowiednią dietą, suplementacją i stylem życia sprawić, że samopoczucie poprawi się lub nawet choroba wejdzie w remisję. Przedstawione zostaną badania, które będą pomocne w diagnostyce tych chorób – zarówno podstawowe, jak i bardziej specjalistyczne. Poruszona zostanie również kwestia stylu życia, ponieważ ma on istotne znaczenie dla przebiegu tych chorób.

### Poruszane zagadnienia

- Czym są choroby autoimmunizacyjne
- Jakie są najczęstsze przyczyny powstawania chorób autoimmunizacyjnych
- Jakie są najczęstsze choroby autoimmunizacyjne
- Diagnostyka chorób autoimmunizacyjnych – badania podstawowe
- Diagnostyka chorób autoimmunizacyjnych – badania specjalistyczne
- Jaka dieta będzie pomocna w tych chorobach? Jakie produkty są wskazane, a jakie niewskazane
- Czy tylko dieta ma znaczenie? Rola stylu życia w chorobach autoimmunizacyjnych



## Moduł IX – Hashimoto i inne choroby tarczycy

**Prowadzący: Joanna Jędrzejczak-Jackowska – dietetyk kliniczny**

Na szkoleniu przedstawiona zostanie budowa tarczycy oraz jej rola w funkcjonowaniu organizmu, a także omówione zostaną najczęstsze choroby tego narządu. Będzie poruszone również zagadnienie, jaka dieta i suplementacja służą tarczycy, a jaka nie. Omówione zostaną także objawy towarzyszące poszczególnym jednostkom chorobowym i co oprócz diety warto zastosować, aby poprawić swoje samopoczucie oraz wyniki badań.

### Poruszane zagadnienia

- Co jeść a czego unikać w chorobie Hashimoto
- Budowa i rola tarczycy
- Czynniki wywołujące chorobę
- Omówienie, jakie są najczęstsze objawy choroby Hashimoto i Gravesa Basedowa
- Jakie suplementy powinny być stosowane, a jakich należy unikać, gdyż mogą przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia
- Dlaczego dieta powinna być pilnowana restrykcyjnie
- Jakie dodatkowe interwencje związane ze stylem życia należy zastosować
- Praktyczne przykłady z gabinetu, omówienie wyników badań

Jeśli masz pytania, napisz do nas: [sklep@ajwendieta.pl](mailto:sklep@ajwendieta.pl)