



Specjalności na kierunku **Dietetyka**



**WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI i ZARZĄDZANIA**
z siedzibą w Rzeszowie

www.wsiz.edu.pl

Dietetyka w sporcie i fitness

Specjalność realizowana
od 4. semestru
na studiach I stopnia

Zainteresowanie sportem staje się coraz bardziej popularne wśród ogółu społeczeństwa. Swoją przygodę z aktywnością fizyczną rozpoczynają nie tylko osoby młode, ale również osoby w średnim wieku.

Często rekreacyjna aktywność fizyczna staje się sposobem na poprawę sylwetki oraz utrzymanie wysokiej kondycji i dobrego stanu zdrowia. Zdarza się również, że osoby zaangażowane w sport chcą przejść na wyższy poziom i walczyć o najwyższe lokaty na poziomie zawodowym.

Zwiększającemu się zainteresowaniu sportem sprzyja rozwijająca się infrastruktura sportowa. Nie tylko w dużych miastach, ale również w mniejszych miejscowościach zakładane są kluby sportowe, a wraz z nimi budowane są boiska i hale sportowe, siłownie i kluby fitness. Obiekty te często posiadają w swojej kadrze wykwalifikowanych dietetyków sportowych.

Odpowiednia dieta sportowca jest kluczem do tego, aby osiągać coraz lepsze wyniki. Prawidłowe odżywianie jest bowiem warunkiem posiadania energii na treningach, przyczynia się do zwiększenia siły i wytrzymałości mięśni oraz ich szybszej regeneracji, a także wzmacnia odporność, co z kolei wpływa na zmniejszenie częstości infekcji i kontuzji. Spersonalizowana dieta sportowca pomaga także kontrolować zawartość tkanki tłuszczowej, której odpowiednio niski poziom jest kluczem do sukcesu w wielu dyscyplinach sportowych. Należy pamiętać, że sport zawodowy to nie tylko treningi i udział w zawodach, ale przede wszystkim styl życia. Udział diety w przygotowaniach do najważniejszych imprez sportowych jest równie ważny na etapie przygotowawczym, jak i w sezonie startowym.

Celem kształcenia na specjalności będzie przygotowanie specjalistów dietetyków z zakresu żywienia i wspomagania dietetycznego osób uprawiających sport na poziomie amatorskim i wyczynowym oraz osób korzystających z klubów fitness i ośrodków odnowy biologicznej.

Swoje umiejętności praktyczne będziesz doskonalić w profesjonalnie wyposażonym **Laboratorium Prób Wysiłkowych**, które dysponuje zaawansowanym sprzętem do badania sportowców (między innymi kalorymetr, cykloergometr, bieżnia kardiologiczna, spirometr). Profesjonalny program do układania jadłospisów – **DietetykPro**, pomoże Ci w dalszym rozwoju umiejętności.



Jako absolwent kierunku **Dietetyka** ze specjalnością **Dietetyka w sporcie i fitness**, będziesz dysponował wiedzą i umiejętnościami umożliwiającymi świadome planowanie posiłków dla osób aktywnych fizycznie, na różnych poziomach zaawansowania.

Dowiesz się jak:

- › odpowiednio przygotować jadłospis o niezbędnej dla organizmu wartości energetycznej i odżywczej,
- › korzystać z profesjonalnego sprzętu do wykonywania prób wysiłkowych i określania wydolności organizmu,
- › świadomie wspomagać rozwój siły, wydolności i wytrzymałości,
- › kontrolować zawartość tkanki mięśniowej i tłuszczowej u swoich przyszłych pacjentów,
- › udzielić fachowych porad na temat odpowiedniego nawodnienia organizmu oraz suplementacji dostosowanej do konkretnej dyscypliny sportowej.

W programie studiów:

Przedmioty specjalnościowe:

- › Podstawy medycyny sportowej i rekreacyjnej
- › Odżywki i ich zastosowanie w sporcie
- › Żywnienie w sporcie i odnowie biologicznej
- › Środki dopingujące w sporcie – uwarunkowania prawne i diagnostyczne

A co po studiach?

Jako absolwent znajdziesz zatrudnienie m.in. w:

- › klubach sportowych,
- › siłowniach,
- › ośrodkach rekreacyjnych i rehabilitacyjnych,
- › uzdrowiskach,
- › gabinetach odnowy biologicznej,
- › ośrodkach typu wellness, spa oraz fitness.

Zyskasz również przygotowanie do otwarcia własnej działalności w zakresie prowadzenia dietetycznego sportowców oraz osób ćwiczących rekreacyjnie. Ponadto staniesz się kompetentnym partnerem dla trenerów osobistych czy coachów.

Dietetyka w chorobach cywilizacyjnych

Specjalność realizowana
od 4. semestru
na studiach I stopnia

Choroby cywilizacyjne to globalnie szerzące się, powszechnie znane choroby, spowodowane rozwojem cywilizacji. Częstotliwość ich występowania zależy od stopnia rozwoju społeczeństwa.

Choroby dietozależne, zwane inaczej chorobami XXI wieku, powstają najczęściej poprzez nadmierną podaż energii w codziennej diecie, wysokie spożycie mięsa, wędlin i nabiału, tłuszczów (głównie nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans występujących w produktach pochodzenia zwierzęcego i przetworzonej żywności), soli oraz cukru.

Choroby uwarunkowane żywieniem mają wiele wspólnych cech, są: przewlekłe, bez tendencji do samoistnego ustąpienia, mają charakter zwyrodnieniowo-zapalny. To choroby układowe, co oznacza, że dotyczą jednocześnie wielu układów i narządów. Występują w krajach rozwiniętych gospodarczo, gdzie pożywienie jest nadmiernie przetworzone i zanieczyszczone chemią.

Specjalność skupia się na związku odżywiania z chorobami cywilizacyjnymi

(otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby układu krążenia, schorzenia układu pokarmowego, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza), w dwóch perspektywach: jak sposób odżywianie i styl życia wpływa na rozwój chorób cywilizacyjnych, a tym samym – minimalizacji ryzyka chorób cywilizacyjnych na poziomie jednostki i całej społeczności, oraz na odżywianiu w przypadku doświadczenia tych chorób. Obejmuje m. in.

- › zagadnienia wpływu środowiska i innych czynników na rozwój chorób cywilizacyjnych,
- › rolę odżywiania i stylu życia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych,
- › projektowanie diet w chorobach cywilizacyjnych.

W wielu schorzeniach, jak sugeruje literatura, prawidłowo dobrana i trafiona dieta jest w stanie często konkurować z farmakoterapią, a niejednokrotnie z nią wygrywa. Warunkiem powodzenia leczenia jest dostosowanie się do reżimu dietetycznego oraz prawidłowy w czasie, i na różnych etapach rozwoju czy trwania choroby, dobór właściwych pokarmów.

W programie studiów m.in:

Przedmioty specjalnościowe:

- › Żywnościowa profilaktyka chorób cywilizacyjnych
- › Dieta i edukacja w chorobach cywilizacyjnych, autoimmunologicznych oraz alergiach i nietolerancjach pokarmowych
- › Żywnienie w chorobie nowotworowej

A co po studiach?

Jako absolwent zyskasz przygotowanie do:

- › pracy z pacjentami z grup ryzyka i chorującymi na choroby cywilizacyjne (zarówno w ramach własnego poradnictwa, jak i pracy w szpitalach oraz innych jednostkach opieki zdrowotnej),
- › prowadzenia edukacji zdrowotnej.

