UNIWERSYTET VIZJA

Zestaw zagadnień kierunkowych na egzamin dyplomowy na studiach pierwszego stopnia

Kierunek studiów: Dietetyka

Na egzaminie dyplomowym **losowane są dwa zagadnienia z niniejszego zestawu**.

1. Wymień rodzaje norm żywienia człowieka wg NIZP-PZH. Wyjaśnij, w jakim celu stosuje się poszczególne normy żywienia.
2. Scharakteryzuj proces trawienia makroskładników (białek, tłuszczów, węglowodanów) w organizmie człowieka.
3. Omów funkcje wątroby w organizmie człowieka.
4. Omów funkcje trzustki w organizmie człowieka.
5. Omów mechanizmy regulacji pobrania pokarmu w organizmie człowieka, uwzględniając rolę ośrodków mózgowych, hormonów obwodowych oraz sygnałów metabolicznych.
6. Wyjaśnij pojęcie „wartość odżywcza żywności". Jakie czynniki determinują wartość odżywczą żywności? Wymień grupy składników odżywczych oraz składników energetycznych żywności.
7. Na czym polegają różnice między strawnością, przyswajalnością i biodostępnością? Jakie czynniki wpływają na efektywność tych procesów?
8. Wyjaśnij rolę wody w organizmie człowieka. Jakie jest dzienne zapotrzebowanie na wodę? Od jakich czynników zależy zapotrzebowanie na wodę? Do czego prowadzi niewystarczające nawodnienie organizmu?
9. Jaki udział energii diety (zdrowego, dorosłego człowieka) powinien pochodzić z poszczególnych makroskładników (białek, tłuszczów i węglowodanów)?
10. Wymień i podaj prawidłowe parametry gospodarki lipidowej i węglowodanowej u człowieka.

11. Wymień podstawowe elektrolity przestrzeni wewnątrz- i zewnątrzkomórkowej. Wyjaśnij, czym jest hipernatremia, jakie mogą być jej przyczyny i konsekwencje dla organizmu.
12. Wyjaśnij mechanizmy utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie człowieka.
13. Wyjaśnij, czym jest wartość biologiczna białka i jak można ją ocenić.
14. Wymień i scharakteryzuj rodzaje węglowodanów obecnych w diecie człowieka. Jaką rolę odgrywają w organizmie?
15. Omów budowę białek i ich strukturę przestrzenną (I-, II-, III- i IV-rzędową). Wyjaśnij, na czym polega proces denaturacji białek oraz jakie czynniki go powodują.
16. Scharakteryzuj rolę związków białkowych (aminokwasów, peptydów, białek) w organizmie człowieka.
17. Zdefiniuj termin "niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe". Wymień zalecenia NIZP-PZH dotyczące spożycia poszczególnych grup kwasów tłuszczowych oraz poszczególnych kwasów tłuszczowych.
18. Scharakteryzuj funkcje wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n3 (n3 PUFA). Dlaczego niezwykle istotny jest odpowiedni stosunek kwasów n3 PUFA do n6 PUFA?
19. Wskaż tłuszcz, który najlepiej nadaje się do procesu smażenia (w warunkach domowych). Swoją odpowiedź uzasadnij.
20. Omów funkcje związków lipidowych, w tym cholesterolu, w organizmie człowieka.
21. Zdefiniuj termin „błonnik pokarmowy”. Wyjaśnij rolę błonnika pokarmowego w kontekście prewencji chorób niezakaźnych.
22. Wymień i omów funkcje witaminy C w organizmie. Wskaż dzienne zapotrzebowanie na ten składnik dla osób dorosłych oraz najbogatsze jego źródła w diecie.
23. Wymień i omów funkcje witaminy D w organizmie. Wskaż dzienne zapotrzebowanie na ten składnik oraz źródła w diecie.
24. Wymień i omów funkcje żelaza w organizmie człowieka. Scharakteryzuj skutki niedoboru i nadmiaru tego składnika w organizmie. Wskaż dzienne zapotrzebowanie na żelazo dla dorosłych kobiet i mężczyzn.

25. Scharakteryzuj rolę cynku w organizmie człowieka. Wskaż dzienne zapotrzebowanie na ten składnik oraz źródła w diecie.
26. Scharakteryzuj rolę wapnia w organizmie człowieka. Wskaż dzienne zapotrzebowanie na ten składnik oraz źródła w diecie.
27. Scharakteryzuj rolę witaminy B12 w organizmie człowieka. Jakie są skutki niedoboru tego składnika odżywczego? Wskaż dzienne zapotrzebowanie na witaminę B12 oraz jej źródła w diecie.
28. Scharakteryzuj wartość odżywczą mleka i fermentowanych napojów mlecznych.
29. Scharakteryzuj wartość odżywczą mięsa. Czym różni się od siebie wartość odżywcza najbardziej popularnych w Polsce gatunków mięs (wieprzowiny, wołowiny, drobiu)?
30. Scharakteryzuj wartość odżywczą produktów zbożowych oraz ich znaczenie w żywieniu człowieka.
31. Scharakteryzuj wartość odżywczą nasion roślin strączkowych i ich rolę w diecie.
32. Scharakteryzuj wartość odżywczą ryb oraz ich znaczenie w profilaktyce chorób dietozależnych.
33. Wypunktuj najczęstsze błędy żywieniowe oraz omów najważniejsze zalecenia żywieniowe dla zdrowych osób dorosłych.
34. Podaj definicję diety podstawowej oraz zasady i kierunki jej modyfikacji w celu zabezpieczenia specjalnych potrzeb żywieniowych.
35. Wymień różnice pomiędzy zaleceniami dietetycznymi dla osób starszych, a młodych dorosłych.
36. Omów właściwości mleka kobiecego. Podaj przykłady składników odżywczych i pozaodżywczych o działaniu bioaktywnym zawartych w mleku kobiecym.
37. Omów zasady rozszerzania diety niemowląt karmionych piersią. Wskaż, jak długo należy karmić wyłącznie piersią, kiedy wprowadza się pokarmy uzupełniające oraz podaj przykłady produktów zalecanych i przeciwwskazanych na początku rozszerzania diety niemowlęcia.
38. Omów znaczenie suplementacji folianów w okresie przedkoncepcyjnym i w ciąży. Wskaż zalecaną formę folianów, uzasadnij jej wybór oraz scharakteryzuj skutki niedoboru folianów dla matki i dziecka.

39. Omów zasady ustalania zapotrzebowania na makroskładniki u osób dorosłych o zwiększonej aktywności fizycznej.
40. Omów rolę węglowodanów w diecie sportowca. Jakie są zalecane strategie ich podaży przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym?
41. Omów znaczenie białka w diecie sportowca. Jakie są różnice w zapotrzebowaniu na białko u sportowców wytrzymałościowych, siłowych i osób aktywnych rekreacyjnie?
42. Jakie znaczenie mają elektrolity w diecie sportowca? Opisz objawy niedoboru sodu oraz zasady nawadniania w trakcie wysiłku.
43. Omów metody szacowania potrzeb energetycznych u sportowców. Jakie są konsekwencje niedostatecznej podaży energii w diecie?
44. Omów podstawowe zasady postępowania dietetycznego w cukrzycy typu 1 i cukrzycy typu 2. Wskaż podobieństwa i różnice.
45. Wyjaśnij, dlaczego osoby otyłe mają zdecydowanie większe ryzyko wystąpienia cukrzycy typu drugiego.
46. Zdefiniuj pojęcie „zespół metaboliczny” i podaj jego kryteria diagnostyczne. Omów dietoterapię u pacjenta z rozpoznanym zespołem metabolicznym – główne cele i zalecenia żywieniowe.
47. Wymień i krótko wyjaśnij, jakie czynniki / składniki posiłku wpływają na poposiłkowy wzrost poziomu glukozy we krwi.
48. Wymień konsekwencje diety zawierającej zbyt wysoki udział cukrów prostych. Wskaż zalecenia dotyczące spożycia cukrów (mono- i disacharydów) w diecie.
49. Zdefiniuj termin „nadciśnienie tętnicze”. Jakie parametry pomiaru ciśnienia tętniczego świadczą o przekroczeniu normy? Wymień zalecenia dietetyczne pacjentów z nadciśnieniem tętniczym.
50. Wymień i omów składniki diety, które odgrywają szczególną rolę w prewencji chorób układu kostnego.
51. Wymień i omów zalecenia dietetyczne dla pacjentów z zaburzeniami lipidowymi (hipercholesterolemią i hipertrójglicerydemią).
52. Omów założenia dietoterapii pacjenta z rozpoznaną dną moczanową oraz wskaż produkty zalecane i przeciwwskazane.
53. Omów zasady dietoterapii w różnych rodzajach niedokrwistości.

54. Wymień i omów zalecenia dietetyczne dla pacjentów z infekcją (wirusową / bakteryjną) przebiegającą z gorączką.
55. Wymień i omów zalecenia dietetyczne dla pacjentów z chorobą zapalną jelit (IBD).
56. Omów zasady postępowania dietetycznego w zespole jelita drażliwego.
57. Wymień rodzaje nadwrażliwości na pokarm. Podkreśl, czym różnią się poszczególne rodzaje nadwrażliwości pokarmowych.
58. Wyjaśnij, czym jest alergen. Podaj przykłady alergenów wziewnych i pokarmowych oraz zjawiska alergii krzyżowej.
59. Czym jest nietolerancja laktozy? Wymień i krótko scharakteryzuj rodzaje nietolerancji laktozy. Jakich produktów powinny unikać osoby z tym typem nietolerancji.
60. Czym jest celiakia? Wymień zalecenia dietetyczne w chorobie trzewnej.
61. Jakie są założenia diety łatwostrawnej? Wymień przykłady owoców i warzyw zalecanych oraz przeciwwskazanych w tej diecie.
62. Podaj założenia diety łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego oraz wskaż produkty zalecane i przeciwwskazane. W jakich schorzeniach dieta ta znajduje zastosowanie?
63. Omów zasady postępowania dietetycznego w niedoczynności tarczycy i chorobie Hashimoto.
64. Omów zasady postępowania dietetycznego w przewlekłej niewydolności nerek.
65. Jakich niedoborów składników odżywczych ryzyko jest zwiększone przy stosowaniu diety wegańskiej?
66. Omów zasady żywienia dziecka z alergią na białko mleka krowiego. Wskaż zalecenia dla poszczególnych etapów życia, podaj przykłady zamienników mleka.
67. Zdefiniuj termin „stres oksydacyjny”. Omów mechanizmy neutralizacji wolnych rodników w organizmie człowieka.
68. Omów parametry diagnostyczne wskazujące na niedożywienie organizmu człowieka.
69. Na jakiej podstawie dietetyk wyznacza wartość energetyczną diety pacjenta? Ile powinien wynosić deficyt energetyczny na diecie redukcyjnej?
70. Przedstaw możliwości leczenia otyłości olbrzymiej.
71. Omów, jakie elementy powinna zawierać ocena stylu życia i sposobu żywienia pacjenta w poradnictwie dietetycznym.

72. Omów zasady ustalania celów interwencji w poradnictwie dietetycznym.
73. Wymień czynności, które powinny zostać wykonane na pierwszym etapie interwencji w ramach poradnictwa dietetycznego.
74. Wymień podstawowe źródła wiedzy dla dietetyka w procesie dokształcania.
75. Omów przyczyny najczęstszych problemów z akceptacją zaleceń przez pacjenta w ramach poradnictwa dietetycznego.
76. Podaj przykłady materiałów edukacyjnych, które można wykorzystać w postępowaniu dietetycznym w celu zwiększenia stosowania się pacjenta do zaleceń.
77. Wymień i krótko scharakteryzuj metody oceny stanu odżywienia organizmu.
78. Wymień i krótko scharakteryzuj metody oceny sposobu żywienia.
79. Czym różni się metoda bieżącego notowania od wywiadu 24h – omów charakterystykę, różnice, podobieństwa.
80. Wymień i omów narzędzia kwestionariuszowe stosowane w ocenie stanu odżywienia.
81. Wskaż i omów podstawowe narzędzia służące do przesiewowej oceny stanu odżywienia pacjentów w szpitalach.
82. Wskaż wady i zalety korzystania ze wskaźnika BMI (body mass index). Jakie wartości BMI świadczą o nieprawidłowej masie ciała? Wymień inne wskaźniki, wyliczane na podstawie wyników badań antropometrycznych, wykorzystywane w ocenie zawartości i umiejscowienia tkanki tłuszczowej w organizmie.
83. Omów podstawowe błędy żywieniowe popełniane w populacji dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.
84. Omów sposoby diagnozowania otyłości u dzieci w wieku szkolnym. Wymień stosowane wskaźniki i narzędzia oraz kryteria rozpoznania nadwagi i otyłości.
85. Wyjaśnij pojęcie żywności funkcjonalnej. Wymień główne grupy żywności funkcjonalnej i podaj przykłady.
86. Wyjaśnij terminy: „oświadczenie żywieniowe” i „oświadczenie zdrowotne”. Omów warunki ich stosowania na opakowaniach środków spożywczych, w tym suplementów diety.
87. Opisz podstawowe różnice między suplementem diety a lekiem.
88. Wymień grupy składników aktywnych (wraz z przykładami), które są stosowane w suplementach diety.

89. Wyjaśnij pojęcia: „probiotyki”, „prebiotyki”, „symbiotyki”.
90. Czym są substancje antyodżywcze występujące w żywności? Podaj przykłady i omów ich wpływ na wykorzystanie składników odżywczych.
91. Wymień źródła i podaj przykłady biologicznych, chemicznych i fizycznych zanieczyszczeń żywności.
92. Jakie przemiany określa się wspólnym mianem brunatnienia nieenzymatycznego? Scharakteryzuj je, uwzględniając substraty oraz warunki temperaturowe i aktywność wody sprzyjające ich przebiegowi.
93. Podaj definicję ciśnienia osmotycznego. Wymień i scharakteryzuj metody utrwalania żywności oparte na zmianie osmolarności/aktywności wody.
94. Omów zasady znakowania produktów spożywczych wartością odżywczą. Wskaż, które informacje są obowiązkowe, a które podaje się dobrowolnie.
95. Scharakteryzuj typy zatruć pokarmowych. Podaj przykłady mikroorganizmów wywołujących każdy w/w typ zatruć.
96. Wyjaśnij, czym jest system RASFF (Rapid Alert System for Food and Feed), jakie są jego główne cele, mechanizm działania oraz znaczenie dla bezpieczeństwa żywności w Unii Europejskiej.
97. Przedstaw zasady systemu HACCP i jego znaczenie w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności.
98. Zdefiniuj termin „substancje dodatkowe do żywności”. Wymień ich główne grupy oraz podaj zasady stosowania dodatków do żywności.
99. Jakie są główne zadania Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) w zakresie oceny ryzyka związanego z żywnością, oraz jakie znaczenie mają one dla praktyki dietetycznej?
100. Wymień zasady etyczne obowiązujące w zawodzie dietetyka.