

Τίτλος μαθήματος	Διατροφή – Συμπληρώματα Διατροφής				
Κωδικός μαθήματος	DLPHA704				
Κατηγορία μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (Master)				
Έτος/ Εξάμηνο	1 <sup>ο</sup> εξάμηνο				
Όνομα διδάσκοντα/ ουσας	Σ. Πάπουτσου, Ε. Αλετράρη				
ECTS	7	Διαλέξεις / Εβδομάδα		Εργαστήριο / Εβδομάδα	-
Σκοπός και στόχοι μαθήματος	<p>Το μάθημα επιδιώκει να εκπαιδεύσει τους/τις φοιτητές/τριες στο αντικείμενο των συμπληρωμάτων της διατροφής. Αναλυτικά, οι φοιτητές θα διδαχθούν τις βασικές αρχές της επιστήμης της διατροφής και με ποια κριτήρια οι επιστήμονες υγείας καλούνται να συστήσουν πρόσθετη πρόσληψη δραστικών θρεπτικών συστατικών σε συγκεκριμένες φυσιολογικές καταστάσεις (αθλητισμός, εγκυμοσύνη, δυσκοιλιότητα κλπ.), ή σε παθολογικές καταστάσεις (δυσφαγία, αναιμία κλπ.) Στο μάθημα αναλύονται τα διάφορα συμπληρώματα ως προς τη σύστασή τους και τις εμπορεύσιμες μορφές τους. Επιπλέον, αναλύονται τα λειτουργικά τρόφιμα ως προς τα είδη και τη χρησιμότητά τους, καθώς και τον τρόπο που μπορούν να αντικαταστήσουν κάποια συμπληρώματα διατροφής. Για να είναι σε θέση οι φοιτητές να κατανοήσουν και να μάθουν τα πιο πάνω, θα γίνουν αναφορές σε επιδημιολογικά δεδομένα που αφορούν τις συνηθέστερες παθολογικές καταστάσεις στον πληθυσμό, όπως νοσογόνος παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, οστεοπόρωση κ.ά. Τέλος θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις δυνητικές αλληλεπιδράσεις των συμπληρωμάτων διατροφής, με συνταγογραφούμενα ή μη φάρμακα, όπως και βασικές προδιαγραφές της νομοθεσίας, που διέπει την κυκλοφορία των συμπληρωμάτων διατροφής.</p>				
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:</p> <p>(α) Αναγνωρίζουν το αντικείμενο της επιστήμης της διατροφής και σε ποιες καταστάσεις είναι χρήσιμα τα συμπληρώματα της διατροφής</p> <p>(β) Αναλύουν τις αρχές σωστής διατροφικής συμπεριφοράς</p> <p>(γ) Εξηγούν τον ρόλο και τις ιδιότητες των διαφόρων θρεπτικών συστατικών που περιέχονται στα διάφορα συμπληρώματα διατροφής π.χ. κολλαγόνο, BCAAs, ινοσιτόλη, ψύλλιο κ.ά.</p> <p>(δ) Αναλύουν την τεχνολογία των συμπληρωμάτων διατροφής ως προς τα συστατικά παρασκευής, τον χρόνο απορρόφησης των</p>				

	<p>θρεπτικών συστατικών, τον χρόνο δράσης των συστατικών και τη δοσολογία που απαιτείται.</p> <p>(ε) Αξιολογούν τη βιβλιογραφία ως προς τη μελέτη νεότερων συμπληρωμάτων</p> <p>(στ) Αναγνωρίζουν πιθανές αλληλεπιδράσεις με συνταγογραφούμενα φάρμακα</p> <p>(ζ) Αξιολογούν πότε τα συμπληρώματα μπορούν να βοηθήσουν στην πρωτογενή πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, πότε μπορούν να αντικαταστήσουν τη φαρμακευτική αγωγή στο στάδιο δευτερογενούς πρόληψης και πώς και αν μπορούν να συνδυαστούν με τη φαρμακευτική αγωγή σε κάποιες παθολογικές καταστάσεις.</p> <p>(η) Περιγράφουν το βασικό νομοθετικό πλαίσιο, που αφορά στα συμπληρώματα διατροφής</p>		
<p>Προ-απαιτούμενα</p>	<p>-</p>	<p>Συν-απαιτούμενα</p>	<p>-</p>
<p>Περιεχόμενο μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεπτομερής εισαγωγή στις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά.</li> <li>• Σύντομη περιγραφή της διαδικασίας της κλινικής διατροφικής αξιολόγησης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο</li> <li>• Βασικοί κανόνες της διατροφικής αγωγής</li> <li>• Αρχές της Μεσογειακής Διατροφής</li> <li>• Είδη συμπληρωμάτων</li> <li>• Δραστικές μορφές, σύσταση, μορφή και δοσολογίες συμπληρωμάτων διατροφής</li> <li>• Φυσιολογικές καταστάσεις στις οποίες η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής είναι απαραίτητη ή βοηθητική: εγκυμοσύνη, θηλασμός, έντονη καταπόνηση σε αθλητές, χορτοφαγία, μοναφαγία, δυσκοιλιότητα, εμμηνόπαυση, ευερέθιστο έντερο κ.ά.</li> <li>• Χρόνιες ασθένειες ή παθολογικές καταστάσεις που η διατροφή είναι μέρος της θεραπείας και η λήψη συγκεκριμένων συμπληρωμάτων μπορεί να βοηθήσει στη συμπτωματολογία ή την πορεία της νόσου: οστεοπόρωση, σιδηροπενική αναιμία, μεγαλοβλαστική αναιμία, σακχαρώδης διαβήτης II, υπερχοληστερόλαια, γαστρεκτομή, αυτοάνοσα κ.ά.</li> <li>• Λειτουργικά τρόφιμα: τι είναι, σε τι βοηθούν και πότε μπορούν να αντικαταστήσουν ή να συνδυαστούν με τα συμπληρώματα διατροφής</li> <li>• Αλληλεπιδράσεις με συνταγογραφούμενα φάρμακα</li> <li>• Νομοθεσία συμπληρωμάτων διατροφής</li> </ul>		
<p>Μέθοδοι Διδασκαλίας</p>	<p>Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος προσφέρεται μέσα από διαλέξεις και συζητήσεις. Η συζήτηση με τους/τις φοιτητές/τριες περιλαμβάνει ερωτήσεις/απαντήσεις, μειονεκτήματα/πλεονεκτήματα, παιχνίδι ρόλων</p>		

	<p>και μελέτες περίπτωσης. Επιπλέον, περιλαμβάνονται πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα και μελέτες ανασκόπησης. Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint.</p>
Βιβλιογραφία	<p><b>Βιβλιογραφία στην Ελληνική:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σφλωμός Κωνσταντίνος. Βιολειτουργικά Τρόφιμα, Πρόσθετα και Συμπληρώματα Διατροφής. Εκδόσεις Τσότρας, 2019</li> <li>• Συμπληρώματα διατροφής, Γ. Μανουσάκης , 2021</li> </ul> <p><b>Βιβλιογραφία στην Αγγλική:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• K. Berginc, S. Kreft. Dietary Supplements: Safety, Efficacy and Quality. Woodhead Publishing, 2015</li> <li>• Nutraceuticals: Efficacy, Safety and Toxicity (2016) by Ramesh C. Gupta (Editor)</li> <li>• Prescription for Nutritional Healing, Fifth Edition: A Practical A-to-Z Reference to Drug-Free Remedies Using Vitamins, Minerals, Herbs &amp; Food (2011) by Phyllis Balch (Author)</li> <li>• Antioxidants. Edited by Emad Shalaby, 2019</li> <li>• Νεότερη Αρθρογραφία στην αγγλική (original papers/ meta-analysis and review papers)</li> </ul>
Αξιολόγηση	<p><u>1. Τελική εξέταση (50%)</u>          Η τελική εξέταση είναι γραπτή εξέταση και προγραμματίζεται μέσα στην εξεταστική περίοδο στο τέλος του εξαμήνου. Η εξεταστέα ύλη προσδιορίζεται από τον/ην διδάσκον/ουσα και κοινοποιείται έγκαιρα στους/στις φοιτητές/τριες.</p> <p><u>2. Εργασίες και εβδομαδιαίες δραστηριότητες (50%)</u>          Η συνεχής αξιολόγηση περιλαμβάνει δύο εργασίες και εβδομαδιαίες εκπαιδευτικές δραστηριότητες.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά