



Katedra i Zakład Fizjologii

Fizjologia

Układ pokarmowy/Żywnienie

Dr Kinga Mikrut

1. Wymagania wstępne
 - a. znajomość anatomii, histologii, funkcji przewodu pokarmowego: jamy ustnej, przełyku, żołądka, jelita cienkiego, jelita grubego, odbytnicy oraz gruczołów trawiennych: ślinianek, trzustki, wątroby.
2. Wymagania szczególne
 - a. nie ma obowiązku posiadania fartucha.
3. Zakres realizowanego ćwiczenia
 - a. trawienie i wchłanianie pokarmu: trawienie i wchłanianie węglowodanów, białek i tłuszczów, wchłanianie wody, elektrolitów (Na, Cl, K), minerałów (Fe, Ca) i witamin, wchłanianie witaminy B12.
 - b. przemiana materii: pomiar wartości kalorycznej składników pożywienia: definicje i wartości równoważników energetycznych fizycznych i biologicznych; podstawowa przemiana materii (PPM): definicja, średnia wartość, czynniki determinujące; całkowita przemiana materii (CPM): definicja, średnia wartość, czynniki determinujące.
 - c. składniki odżywcze: białka: zapotrzebowanie dobowe na białko, wartość odżywcza białek, białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe; węglowodany: zapotrzebowanie dobowe na węglowodany, błonnik pokarmowy, prawidłowe stężenie glukozy we krwi; tłuszcze: zapotrzebowanie dobowe na tłuszcze, prawidłowe stężenie cholesterolu całkowitego we krwi; witaminy: definicja, witaminy rozpuszczalne w wodzie (B1, B2, PP, C, B12), rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K), funkcje witamin w organizmie człowieka, objawy



Katedra i Zakład Fizjologii

niedoboru, toksyczność; składniki mineralne: sód, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk), funkcje w/w w organizmie, prawidłowe stężenie sodu i potasu we krwi.

4. Literatura:

a. Podręcznik kursowy:

Fizjologia człowieka. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych. J. Lewin-Kowalik (red.). Edra Urban & Partner, Wrocław, 2024.

Podstawy nauki o żywieniu człowieka. W. Roszkowski (red.). Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2008.

b. Literatura uzupełniająca

Normy żywienia dla populacji Polski. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska (red.). NIZP-PZH. Warszawa, 2024.

Fizjologia człowieka. Zintegrowane podejście. D Silverthon. PZWL, Warszawa, 2018.

Fizjologia człowieka. Podstawy. H. Krauss, M. Gibas-Dorna (red.). PZWL, Warszawa, 2021.

5. Do zaliczenia tematu wymagana jest wiedza z zakresu wiedzy podstawowej (pkt. 1) oraz realizowanej na ćwiczeniach (pkt. 3). Dodatkowo Student zobowiązany jest znać treści omawiane w czasie zajęć.