



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

elearning

ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ
ΚΕΚ του ΕΚΠΑ

Εξ Αποστάσεως
Συμπληρωματική Εκπαίδευση



ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΔQS ΚΑΤΑ
DIN EN ISO 9001:2008 502736 QM08

Για περισσότερες πληροφορίες
και για την υποβολή της
αίτησής σας μπορείτε να
πλοηγηθείτε στην ιστοσελίδα:

<http://elearn.elke.uoa.gr>

όπου παρουσιάζεται αναλυτικά
το σύνολο των προσφερομένων
εκπαιδευτικών προγραμμάτων.
Επίσης, μπορείτε να επικοι-
νωρήσετε με τη Γραμματεία
των προγραμμάτων στα
τηλέφωνα **2 10.36.89.354**
και **2 10.36.89.381**, ή να
στείλετε e-mail στη διεύθυνση:

elearn-secretariat@elke.uoa.gr

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Το Εκπαιδευτικό Αντικείμενο που αφορά τη Διατροφή και τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα εμπίπτει στον ευρύτερο τομέα της κλινικής διατροφής και απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας (ιατρούς, διαιτολόγους, βοηθούς διαιτολόγου, νοσηλευτές) αλλά και στο ευρύ κοινό.

Η κατεύθυνση του προγράμματος είναι διπλή, καθώς αφορά τόσο την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων μέσω της σωστής διατροφής όσο και τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν στη διατροφή σε έδαφος καρδιαγγειακών προβλημάτων και παραγόντων κινδύνου για αυτά (π.χ. υπέρταση, αυξημένα λιπίδια στο αίμα, σάκχαρο κλπ). Κατευθυντήριοι άξονες του προγράμματος είναι η πρακτική εφαρμογή των πιο πρόσφατων διατροφικών συστάσεων για την προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Στο πλαίσιο, συνεπώς, του προγράμματος παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της επιστήμης της διατροφής (η σημασία των βιταμινών, των μετάλλων και του νερού, οι παράγοντες που καθορίζουν τις ενεργειακές ανάγκες), συστάσεις για ισορροπημένη διατροφή, τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής δίαιτας, ενδεικτικά διαιτολόγια ανάλογα με συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας καθώς και πιθανές αλληλεπιδράσεις φαρμάκων και διατροφής.

Παράλληλα, παρουσιάζεται η διεργασία ανάπτυξης της αθηροσκλήρωσης και διευκρινίζεται ο ρόλος της διατροφής σε αυτή. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον τρόπο παρουσίασης των ενοτήτων με ποικιλία παραδειγμάτων, οπτικοακουστικό υλικό και πρακτικές συμβουλές για την επιλογή των τροφίμων και τον τρόπο μαγειρέματος.

Απόρροια της παρακολούθησης του προγράμματος πιστεύουμε να είναι η ενσάρκωση της αρχής του Ancel Keys, ενός από τους πρωτεργάτες που ανέδειξαν τη σχέση διατροφής και καρδιαγγειακών νοσημάτων, ότι δηλαδή για να είσαι καλά πρέπει να τρως καλά (eat well and stay well).

Οδηγός Σπουδών: <http://tinyurl.com/Odigos-Spoudon>

Video: <http://tinyurl.com/VideoDiatrofi>

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Α. ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ,
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ ΧΗΜΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι ΑΕΙ / ΤΕΙ,
καθώς και απόφοιτοι Λυκείου με σχετική εμπειρία.

Το πρόγραμμα επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο σε 4 κύκλους που αρχίζουν τον Ιανουάριο, τον Απρίλιο, τον Ιούνιο και τον Οκτώβριο