

MIKROTOITAINED JA TOIDULISANDID

Täienduskoolituse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Mikrotoitained ja toidulisandid.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumiseõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse tulemusel on õppijal ülevaade inimorganismi normaalseks toimimiseks vajalike mikrotoitainete, levinumate defitsiitsete situatsioonide, toidulisandite seadusandluse ning teadus- ja vajaduspõhiste toidulisandite soovitude osas. Õppijal on ülevaade põhilistest antioksidantide gruppidest ja üksikutest antioksidantidest ning nende lisamanustamise vajadusest. Õppija näeb immuunsüsteemi kui tervikut ja teab seda mõjutavate tegurite kompleksi.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- nimetab inimorganismi normaalseks toimimiseks vajalikke mikrotoitaineid, immuunsüsteemi normaalse toimimisega seotud toitaineid ja oksüdatiivse stressi tekkepõhjuseid;
- tunneb ära mikrotoitainete enamlevinud defitsiitsed situatsioonid ja nende tekkepõhjused, erinevate antioksidantide lisamanustamise vajaduse ning mikrotoitainete düsbalansist tekkivad mõjud immuunsüsteemile;
- omab ülevaadet toidulisandite seadusandlusest;
- tugineb toidulisandite soovitades kaasaegsele teadusele ning vajaduspõhisusele, arvestades inimese ealisi, toitumuslikke, geograafilise asukoha ja haiguspuhuseid eripärasid.

Sihtgrupp

Toitumiseõustajad, toitumisterapeutid ja tervishoiutöötajad.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 10 akadeemilist tundi.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitlevad teemad:

- Toitained ja nende saadavus toidust ning toidulisanditest.
 - Millised toitained on inimorganismile normaalseks talitluseks vajalikud.
 - Millistel põhjustel võib tekkida normaalse segatoitluse korral erinevate mikrotoitainete defitsiit.
 - Kuidas hinnata aktiivseid koostisosi erinevates toidulisandites, nende imendumist ja vajalikkust inimorganismile.
 - Kuidas hinnata toidulisandite kvaliteeti lähtuvalt kvaliteedistandarditest ja olemasolevatest teadusuuringutest.
 - Inimeses, keskkonnas ja toidus leiduvad ja toidu valmistamisel kasutatavad mikroobid (sh. probiootikumid)
- Toitainete lisamanustamine – mida silmas pidada?
 - Missuguseid toidulisandeid tuleks manustada koos toiduga, milliseid ilma; missuguseid päeva alguses ja milliseid päeva lõpus.
 - Toidulisandite koostmõju üksteise ja ravimitega.
 - Milline toime võib organismile olla toidulisandite üleannustamisel.
 - Tavapärastel tekkivad mikrotoitainete defitsiidid, nende tunnuseid ning tekkepõhjuseid.
 - Kuidas soovitada toidulisandite seadusandlusest, ohutusest ja efektiivsusest lähtuvalt sobivaid annuseid.
- Tavapärastel tekkivate mikrotoitainete defitsiidid: magneesium, seleen, D3-vitamiin, koensüüm Q10, oomega-3-rasvhapped.
 - Miks defitsiit tekib? Mis on sümptomid? Mis toidud enim sisaldavad? Kui palju peaks taseme tõstmiseks võtma?
- Antioksidandid ja oksüdatiivne stress
 - Mis on vaba radikaal ja oksüdatiivne stress?
 - Milleks meil on vaja antioksidante?
 - Missugused on antioksidantide grupid ja millised tavapärasemad antioksidandid?
 - Kuidas erinevad antioksidandid toimivad?
 - Oksüdatiivse stressi põhjused ning mõju organismile.
 - Antioksidantide üleannustamise mõju organismile.
- Immuunsüsteem ja mikrotoitained
 - Kuidas immuunsus toimib?
 - Missugused toitained on vahetult seotud immuunsüsteemi normaalse toimimisega?
 - Mis juhtub, kui immuunsüsteemis on düsbalanss?
 - Kuidas suhtuda immuunsust tugevdavatesse toodetesse?
 - Kuidas mõjutab stress immuunsust ning mida teha tervise hoidmiseks?
 - Immuunsüsteem kui tervik ja seda mõjutavate tegurite kompleks.

Peamised õppemeetodid: loeng, arutelu

Õppematerjalid:

- Zilmer, Karelson, Vihalemm, Meditsiiniline biokeemia I ja II
- Teadusuuringutele (viide vastava materjali juures), mille viide on avaldatud teadusandmebaasis PubMed või EBSCO Host
- Mason, Dietary supplements
- Zilmer, et al., Inimkeha põhilised biomolekulid
- Loengumaterjalid

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumides või veebikeskkonnas Zoom. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Koolitusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust. Zoomi keskkonnas toimub õpe reaaliajase audio ja video vahendusel. Õppija hoolitseb selle eest, et kaamera ja mikrofoni olemasolu, toimiv internetiühendus ja ilma segavate teguriteta õppekeskkond võimaldavad koolitusel aktiivselt osaleda.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75%.

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õppijale väljastatakse tõend.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitaja omab erialast haridust ja töökogemust õpetataval teemal. Koolitaja kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 21. märts 2022

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega