

	<b>Neurodegeneratiivsed haigused</b>
<b>Maht</b>	13 ak tundi, sh 9 tundi iseseisvat tööd
<b>Koolitajad</b>	Janika Pael
<b>Eesmärk</b>	Õppeaine läbinul on ülevaade neurodegeneratiivsete haiguste levikust ja sümptomitest ning tõenduspõhistest toitumissoovitustest.
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>• loetleb sageli ja harva esinevaid neurodegeneratiivseid haigusi;</li> <li>• nimetab võimalikke riske neurodegeneratiivsete haiguste puhul;</li> <li>• annab neurodegeneratiivse haigusega kliendile asjakohaseid toitumissoovitusi.</li> </ul>
<b>Läbitavad teemad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sageli esinevad neurodegeneratiivsed haigused (dementsus, Alzheimeri tõbi, Parkinsoni tõbi), epidemioloogia ja patoloogia, haiguste levik, kulg ja sümptomid</li> <li>2. Harva esinevad neurodegeneratiivsed haigused</li> <li>3. Eluviis, toitumine ja toidulisandid neurodegeneratiivsete haiguste puhul (riskid ja lahendused)</li> <li>4. Juhtumipõhised toitumissoovitused</li> </ol>
<b>Meetodid</b>	Loeng, arutelu, juhtumianalüüs, kirjalik töö
<b>Iseseisev töö</b>	Koostab ülevaate igapäevaselt söödavatest toiduainetest, mis sisaldavad neurodegeneratiivseid haigusi ennetavaid ja pidurdavaid vajalikke toitaineid, mis on leidnud tõenduspõhist kinnitust
<b>Õppematerjalid</b>	<p><a href="https://www.kliinikum.ee/narvikliinik/neuroloogia-osakond#neurodegeneratiivsed_haigused">https://www.kliinikum.ee/narvikliinik/neuroloogia-osakond#neurodegeneratiivsed_haigused</a></p> <p><a href="https://www.kliinikum.ee/narvikliinik/kolleegile/42-dementsus">https://www.kliinikum.ee/narvikliinik/kolleegile/42-dementsus</a></p> <p>Alzheimeri tõve diagnostika ja ravi. Ravijuhend. Eesti haigekassa 2017. Eesti Ravijuhend. RJ-G/23.1</p> <p><a href="https://www.kliinikum.ee/narvikliinik/sagedasemad-haigused/13-parkinsoni-tobi">https://www.kliinikum.ee/narvikliinik/sagedasemad-haigused/13-parkinsoni-tobi</a></p>

	<p><b>Lisamaterjal:</b></p> <p>1. What to Know About the MIND Diet  <a href="https://www.webmd.com/alzheimers/what-to-know-about-mind-diet">https://www.webmd.com/alzheimers/what-to-know-about-mind-diet</a></p> <p>The MIND Diet: A Detailed Guide for Beginners  <a href="https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9">https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet#TOC_TITLE_HDR_9</a></p> <p>Morris MC, Wang Y, Barnes LL, et al. Nutrients and bioactives in green leafy vegetables and cognitive decline: Prospective study. Neurology 2018;90:e214-e222  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5772164/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5772164/</a></p> <p>Subash S, Essa MM, Al-Adawi S, et al. Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases. Neural Regen Res. 2014;9(16):1557-1566.  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/#:~:text=Recent%20clinical%20research%20has%20demonstrated,survival%2C%20neurotransmission%20and%20enhancing%20neuroplasticity.">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/#:~:text=Recent%20clinical%20research%20has%20demonstrated,survival%2C%20neurotransmission%20and%20enhancing%20neuroplasticity.</a></p> <p>Avallone R, Vitale G, Bertolotti M. Omega-3 Fatty Acids and Neurodegenerative Diseases: New Evidence in Clinical Trials. Int Jmol Sci. 2019;20:4256.  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747747/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747747/</a></p> <p>Gorji N, Moeini R, Memariani Z. Almond, hazelnut and walnut, three nuts for neuroprotection in Alzheimer's disease: A neuropharmacological review of their bioactive constituents. Pharmacol Res. 2018;129:115-  <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29208493/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29208493/</a></p>
<b>Sooritamise nõuded</b>	Positiivseks soorituseks on vajalik osalemine auditoorses töös vähemalt 75% ulatuses ja iseseisva töö esitamine
<b>Eeldusained</b>	Toitumisõpetus; toitumise epidemioloogia; dietoloogia I; fütotoitained ja ravimtaimed; ravimid, toidulisandid ja toit; sissejuhatus epigeneetikasse