

AKADEMIA ŻYWIENIA – PROGRAM

dwie sesje równoległe

Piątek, 28 marca

11:00 – 12:30	Panel: Zdrowe serce <ul style="list-style-type: none">◇ Zrównoważone jedzenie – profilaktyka serca, dbałość o profil lipidowy - Prof. Edyta Gendaszewska-Darmach◇ Cała prawda o tłuszczach – Dr Damian Parol◇ Co podnosi ciśnienie? Jakie produkty w diecie zwiększają ciśnienie krwi?
13:00 – 14:30	Panel: Otyłość i cukrzyca – czy możemy im przeciwdziałać? <ul style="list-style-type: none">◇ Czy należy się bać węglowodanów – Dr Damian Parol◇ Związki o działaniu przeciwcukrzycowym - Prof. Edyta Gendaszewska-Darmach◇ Czy i kiedy pojawią się na rynku ogólnodostępne leki na otyłość? - Dr Anna Rychter
15:00 – 15:45	Panel: Trychologia – co włos mówi o moim zdrowiu <ul style="list-style-type: none">◇ Trychologia to dziedzina medycyny. Rola trychologa w kształtowaniu dobrych tendencji zdrowotnych. Żywność funkcjonalna w trychologii.
15:00 – 16:30	Panel: Zdrowe nawyki <ul style="list-style-type: none">◇ Dieta na dobry sen – Dr Hanna Stolińska◇ Odwieczny spór o śniadanie – Dr Agnieszka Kolmaga◇ Kawa czy herbata? Zdrowe spojrzenie na codzienny wybór – Dr Aleksandra Tarasiuk-Zawadzka
16:00 – 16:45	Panel: Produkty konopne <ul style="list-style-type: none">◇ Produkty konopne: suplementy (krople z CBD) i artykuły spożywcze (oleje, prażone ziarno konopi, białko konopne). Konopie jako źródło dodatków do żywności funkcjonalnej. – Maciej Sagał, terapeuta konopny
17:00 – 17:45	Panel: Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT) najlepsi przyjaciele kobiety <ul style="list-style-type: none">◇ Rola NNKT w życiu kobiety: dojrzewanie, wiek rozrodczy, okres okołomenopauzalny◇ Sytuacje szczególne a NNKT: niepłodność (PCOS, endometrioza), choroby sercowo-naczyniowe, problem ze stanem skóry, włosów, paznokci◇ Źródła w żywności: dieta przeciwzapalna, dieta śródziemnomorska, dieta "śródziemnopolska", dieta bałtycka (nordycka)◇ Suplementacja ◇ Praktyczne zalecenia dot. stylu życia a NNKT◇ Take home message - Dr n. med. Katarzyna Łokieć, dietetyk

Sobota, 29 marca

10:15 – 11:00	Panel: Deficyty żywieniowe
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Wpływ deficytów niezbędnych naturalnych elementów żywieniowych i podaży ksentoestrogenów na powstawanie zaburzeń metabolicznych – w tym zaburzeń płodności, hyperinsulinemii i zespołu metabolicznego Lek. Marta Barlik-Rysa, endokrynolog, internista, dietetyk
11:00 – 12:30	Panel: Diety roślinne
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Diety roślinne – moda XXI wieku czy konieczność? – Emilia Kaczorowska ◇ Bilansowanie diet wegetariańskich – Mgr Urszula Somow ◇ Czy i co muszę suplementować stosując dietę roślinną? – Dr Paulina Ilnatowicz
11:30 – 12:15	Panel: Magnez pierwiastkiem życia
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Wszystko o magnezie. Magnez niezbędnym biopierwiastkiem dla serca. Populacyjna konieczność suplementacji magnezem. Czy magnez może być dodatkiem żywieniowym w naturalnej żywności funkcjonalnej? - Dr n. med. Henryk Dudek specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
12:45 – 13:30	Panel: Znaczenie błonnika w diecie
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Dlaczego powinniśmy spożywać błonnik? Błonnik jako suplement diety i dodatek do naturalnych funkcjonalnych produktów spożywczych - Mgr Emilia Wojdon, dietetyk
13:00 – 14:30	Panel: Psychika i hormony a dieta
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Żywnie a psychika – fakty i mity ◇ Jak stres wpływa na metabolizm człowieka? – Dr Paulina Ilnatowicz ◇ Jak dieta steruje hormonami – wpływ diety na płodność – Dr Aleksandra Tarasiuk-Zawadzka
14:00 – 14:45	Panel: Deficyty litu
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Deficyt litu a zaburzenia psychoemocjonalne u dzieci i dorosłych. Wpływ litu na układ immunologiczny. Naturalne źródła litu. - Dr n. med. Krzysztof Janusz Krupka, prof. GWSP
15:00 – 16:30	Panel: Kuchenne inspiracje
15:15 – 16:00	Panel: Zakażenia pasożytnicze
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Wpływ pasożytów i ekosystemu jelit na niedobory mikro- i makroelementów oraz zaburzenia wchłaniania – diagnostyka i przykłady kliniczne. ◇ Mechanizmy wpływu pasożytów na zdrowie i odżywianie ◇ Ekosystem jelit i jego rola w niedoborach żywieniowych ◇ Diagnostyka laboratoryjna pasożytów i mikrobioty jelitowej ◇ Postępowanie żywieniowe i suplementacyjne na drodze do zdrowych jelit. - Piotr Nazarek, dietetyk, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.

16:30 – 17:15 Panel: Nutrigenomika XXI wieku

◇ Żywność ultra wysoko przetworzona a naturalna żywność funkcjonalna. Dlaczego XXI wiek jest epoką chorób cywilizacyjnych (otyłości, nowotworów, chorób autoimmunologicznych)? Czy syntetyczna żywność i syntetyczne dodatki odżywcze, mogą mieć wpływ na epigenetykę? Jak żywnością funkcjonalną zaprogramować dobre tendencje zdrowotne? - Prof. dr hab. n. med. Urszula Mazurek

17:45 – 18:30 Panel: Wpływ środowiska na zdrowie

◇ Wpływ środowiska na zdrowie człowieka na podstawie analizy pierwiastkowej włosów. Metabolom Homo Synteticusa. - Dr n. med. Sławomir Puczkowski, biochemik, dietetyk.

Niedziela, 30 marca

10:15 – 11:00 Panel: Żywność w autyzmie

◇ Żywność funkcjonalna w autyzmie. Wpływ elementów odżywczych i czynników środowiskowy na stan odżywienia dzieci ze spektrum autyzmu. Intoksykacja rtęcią, ołowiem, kadmem i arsenem na podstawie analizy pierwiastkowej włosów dzieci ze spektrum autyzmu z lat 2014-2024. - Dr n. med. Sławomir Puczkowski, biochemik, dietetyk.

10:30 – 12:00 Panel: Grzechy młodości

◇ Czy warto suplementować dietę dzieci i młodzieży aktywnej fizycznie probiotykami? – Dr Paulina Mazur-Kurach
◇ Co pobudza apetyt u dzieci?
◇ Jak kształtować zdrowe nawyki dietetyczne u dzieci? - Dr Aneta Gwozdowska

12:30 – 14:00 Panel: Lepsze życie

◇ Dieta przeciwmigrenowa – Dr Hanna Stolińska
◇ Dieta dla niespokojnych nóg – Dr Paulina Ihnatowicz
◇ Post przerywany – Dr Angelika Kargulewicz