



Программа
профессионального обучения:

Основы превентивной нутрициологии и диетотерапии

*В основе обучения лежат
законы клинической биохимии
и доказательной медицины.*

Статус: лицензированный курс с выдачей диплома о профессиональной подготовке установленного образца—**«Консультант по рациональному питанию и коррекции образа жизни».**

Длительность: 4 месяца, 250 часов.

Ориентировочная стоимость: 95 тыс. рублей.

В основе обучения лежат законы клинической биохимии и доказательной медицины.

Спикер: врач-гастроэнтеролог, врач-диетолог
Евдокимова Ольга Александровна

Модуль 1. Основы консультирования. Взаимодействие с клиентом

Содержание:

- С чего начать в работе с клиентом/собой/семьей?
- Анкетирование для выявления дефицитов, причин хронической усталости, оценки функции щитовидной железы и работы надпочечников.
- Опросники в работе консультанта по питанию. Запрос «нет сил».
- Опросники в работе консультанта по питанию. Запрос «у меня проблемы с ЖКТ».
- Системный протокол работы: Последовательность действий при работе со сложными (коморбидными) случаями. Концепция «Табуретки здоровья» (базовый образ жизни как фундамент терапии).

Простыми словами:

- Вы сразу начнете практику на себе, семье, клиентах, чтобы к концу программы у вас был видимый результат.
- Диагностика в любых условиях: Вы научитесь использовать профессиональные опросники-тесты. Это позволит вам точно определять причины упадка сил и дефицитов даже тогда, когда нет возможности сдать анализы.
- Алгоритм «Первых шагов»: Вы получите четкую пошаговую инструкцию: с чего начинать восстановление, когда у человека «целый букет» проблем, и как не допустить типичных ошибок новичка, пытаясь «лечить» всё и сразу.

Модуль 2. Энергетический обмен и антропометрия

Содержание:

- Биохимия АТФ: как клетка генерирует энергию для жизни.
- Оценка пищевого статуса: ИМТ, профессиональные замеры, работа с калипером.
- Основной обмен (BMR) и коэффициенты активности.
- Расчет потребностей (калорийность): формулы Миффлина-Сан Жеора и Гаррисона-Бенедикта.
- Стратегии коррекции рациона: принципы безопасного дефицита, профицита и поддержки веса.

Простыми словами:

- **Механика энергообмена:** Разберем, как организм распределяет ресурсы (70% которых уходит на базовое поддержание жизни) и как обеспечить органы необходимым питанием без перегрузки систем.
- **Объективная диагностика:** Научимся профессионально оценивать состав тела (соотношение жировой и мышечной ткани, наличие скрытых отеков), опираясь на замеры и факты, а не только на динамику веса.
- **Индивидуальный расчет:** Вы получите инструменты для вычисления персональной нормы нутриентов для каждого члена семьи, учитывая возраст, пол и реальный уровень физической и интеллектуальной нагрузки.
- **Управление метаболизмом:** Поймете, как адаптировать калорийность рациона под конкретные задачи оздоровления, избегая критических дефицитов, которые ведут к гормональным сбоям и упадку сил.

Модуль 3. Клиническая макронутриентология

Содержание:

- **Белки:** Классификация аминокислот. Биологическая ценность и усвояемость белка. Азотистый баланс. Роль белков в синтезе ферментов, иммуноглобулинов и транспортных систем. Потребность и расчет нормы.
- **Жиры:** Структура и функции липидов. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты (Омега-3, 6, 9). Фосфолипиды и холестерин. Процесс эмульгирования и всасывания жиров. Потребность и расчет нормы.
- **Углеводы:** Классификация по сложности структуры. Гликемический и инсулиновый индексы. Метаболизм глюкозы и роль клетчатки в микробиоценозе кишечника. Потребность и расчет нормы.
- **Физиология пищеварения:** Этапы расщепления макронутриентов и условия их качественного усвоения (ферментативная активность, кислотность).
- **Кейс: клинический случай**

Простыми словами:

- **Строительный аудит (Белки):** Разберем, как обеспечить организм качественным пластическим материалом для роста тканей, крепкого иммунитета и выработки гормонов. Вы научитесь рассчитывать норму белка с учетом его реальной усвояемости, а не просто по весу продукта.
- **Управление липидным обменом (Жиры):** Поймете роль жиров в построении клеточных мембран и поддержке женского здоровья. Научитесь различать жиры, которые гасят воспаление, от тех, что его провоцируют, и узнаете, как наладить их всасывание.
- **Гормональный баланс и энергия (Углеводы):** Разберете влияние разных типов углеводов на уровень сахара в крови и чувство сытости. Поймете, как использовать сложные углеводы и клетчатку для поддержания здоровой микрофлоры и стабильного уровня энергии.
- **Эффективность усвоения:** Узнаете, почему даже «идеальный» рацион может не работать из-за проблем на этапе расщепления пищи, и как создать условия, чтобы нутриенты из тарелки попадали в клетку, а не выводились транзитом.
- **На реальных кейсах разобранных в модуле вы будете формировать насмотренность и клиническое мышление**

Модуль 4. Микронутриентология: витамины, минералы и кофакторы

Содержание:

- **Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К):** Метаболизм, депонирование и роль в синтезе гормонов. Особенности усвоения при патологиях желчеоттока.
- **Водорастворимые витамины (Группа В, С):** Роль в процессах метилирования, кроветворения и поддержке надпочечников. Витаминоподобные вещества.
- **Обмен железа и анемии:** Биохимия обмена железа, роль ферритина и трансферрина. Почему железо не усваивается: роль меди, цинка и витаминов группы В.
- **Макро- и микроэлементы:** Детальный разбор (Магний, Кальций, Йод, Селен, Цинк, Медь, Хром). Электролитный баланс и поддержка щитовидной железы.
- **Лабораторные нормы и оптимумы:** Разница между референсными значениями лабораторий и функциональными оптимумами здоровья.
- **Взаимодействия и кофакторы:** Иерархия микронутриентов. Синергизм и антагонизм — как составить работающий протокол без конфликта веществ.
- **Кейс: клинический случай**

Простыми словами:

- **Разрыв замкнутого круга дефицитов:** Вы поймете, почему годами не растет ферритин или витамин D, даже при приеме высоких доз. Мы разберем «ключи» (кофакторы), без которых эти процессы заблокированы на уровне биохимии.
- **Навигация по анализам:** Вы научитесь видеть реальную картину здоровья в бланках. Мы разберем, где начинаются «серые зоны» дефицита, которые врачи в поликлиниках называют нормой, но которые уже лишают вас ресурсов.
- **Наука сочетаний:** Вы узнаете, какие витамины и минералы усиливают друг друга, а какие — блокируют усвоение. Это позволит вам составлять персональные схемы поддержки, где каждая капсула попадает в цель, а не конфликтует с соседней.
- **Безопасность дозировок:** Поймете разницу между профилактическими и терапевтическими дозами, научитесь определять безопасную длительность приема и формы веществ, которые не дают побочных эффектов
- **На реальных кейсах разобранных в модуле вы будете формировать насмотренность и клиническое мышление.**

Модуль 5. Физиология внутренней среды: водный баланс и кислотно-щелочной баланс

Содержание:

- **Распределение жидкости:** Внутриклеточное и внеклеточное пространство. Понятие интерстициальной жидкости и лимфы.
- **Механизмы транспорта:** Осмотическое и онкотическое давление. Роль альбумина и электролитов в удержании воды.
- **Кислотно-щелочной баланс (КЩБ):** Понятие pH. Буферные системы организма (бикарбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая). Понятие ацидоза и алкалоза.
- **Электролитный статус:** Биологическая роль натрия, калия, хлора, кальция и магния. Калий-натриевый насос.
- **Регуляция обмена:** Гормональный контроль (антидиуретический гормон, альдостерон). Роль почек в поддержании гомеостаза.
- **Вода и метаболизм:** Влияние гидратации на липолиз (жирокисление) и детоксикационную функцию.

Простыми словами:

- **Управление клеточной гидратацией:** Разберем, почему «просто пить 2 литра воды» часто бесполезно и даже вредно. Вы поймете, как доставить воду внутрь клетки, а не оставить её в межклеточном пространстве в виде отеков.
- **Биохимия чистоты:** Узнаете, как на самом деле работает самоочищение организма и почему правильный питьевой режим — это научный «детокс», который помогает выводить продукты распада и токсины.
- **Наука о pH без мифов:** Разберем, нужно ли «защелачивать» организм и как работают наши внутренние защитные системы, поддерживая постоянство крови. Вы получите научный фильтр против маркетинговых сказок о «щелочной воде».
- **Электролитный баланс:** Поймете, почему без баланса минералов (солей) вода не дает энергии, а лишь создает нагрузку на почки и сердце. Научитесь восстанавливать этот баланс при стрессе, нагрузках или болезнях.
- **Влияние на вес и кожу:** Узнаете, как правильное распределение жидкости влияет на тургор кожи и почему без адекватной гидратации и работы электролитов невозможно эффективное снижение веса.

Модуль 6. Терапевтические стратегии питания и диетотерапия

Содержание:

- **Научно обоснованные стратегии долголетия:** Средиземноморская диета, DASH, MIND, Окинавская диета. Механизмы геропротекции.
- **Элиминационные и аутоиммунные протоколы:** AIP (аутоиммунный протокол), Палео-диета. Принципы подавления системного воспаления.
- **Протоколы восстановления микробиома и слизистых:** GAPS-диета (кишечно-психологический синдром), этапы введения продуктов и заживления кишечного барьера.
- **Метаболические протоколы:** Кетогенная диета, LCHF. Биохимия кетоза, адаптация и противопоказания.
- **Детокс-стратегии:** Физиология естественного очищения, поддержка органов детоксикации (печень, почки, лимфа), нутрицевтическая поддержка фаз детокса.
- **Альтернативные системы:** Вегетарианство и веганство — риски дефицитов, роль генетики в усвоении растительных нутриентов и правила безопасного перехода.
- **Кейс: клинический случай**

Простыми словами:

- **Инструментарий под любую задачу:** Вы разберете лечебные диеты не как «временные ограничения», а как набор инструментов. Вы будете точно знать, какую стратегию выбрать, чтобы помочь организму при аллергии, проблемах с кишечником, аутоиммунных процессах или высоком стрессе.
- **Безопасность и индивидуализация:** Поймете, кому категорически противопоказано кето или вегетарианство, и как адаптировать жесткие протоколы под индивидуальные особенности здоровья, чтобы не создать новых дефицитов.
- **Алгоритм выхода и расширения:** Узнаете, как правильно вводить продукты после лечебных пауз, как отслеживать реакции организма и как превратить временную диету в комфортный и здоровый образ жизни для всей семьи.
- **Наука очищения и антиэйдж:** Разберетесь, как через питание влиять на процессы старения и поддерживать системы детоксикации так, чтобы это было физиологично и безопасно, без экстремальных методов.
- На реальных кейсах разобранных в модуле вы будете формировать насмотренность и клиническое мышление.

Модуль 7. Функциональное питание и управление пищевой чувствительностью

Содержание:

- **Доказательная гастроэнтерология:** Современные принципы лечебного питания. Разбор элиминационных диет (FODMAP, безглютеновая стратегия) и методов их внедрения (Step-up и Step-down).
- **Биохимия пищевой непереносимости:** Лактазная недостаточность (генетика, диагностика и тактика ведения). Лектины и фитиновая кислота: их эволюционная роль и влияние на проницаемость кишечника.
- **Функциональная кулинария:** Методы снижения антинутриентов (замачивание, ферментация, проращивание). Использование суперфудов и нутритивно плотных продуктов (микрозелень, водоросли, домашние ферментированные напитки).
- **Системная диетотерапия:** Питание для поддержки надпочечников, коррекции гормонального фона, ревматических заболеваний и укрепления иммунитета. Роль конечных продуктов гликирования и методы их снижения.
- **Кейс: клинический случай**

Простыми словами:

- **Управление реакциями организма:** Вы научитесь отличать истинную непереносимость продуктов (например, лактозы) от временных реакций ЖКТ. Это позволит вам составить полноценное меню без необоснованного исключения целых групп продуктов.
- **Клинический подход к гастро-проблемам:** Вы поймете логику работы со сложными протоколами (FODMAP, без глютена). Узнаете, когда они действительно необходимы, как правильно выходить из ограничений и возвращать продукты без вреда для здоровья.
- **Биодоступность через обработку:** Вы освоите техники подготовки продуктов (круп, орехов, бобовых), которые нейтрализуют «природную защиту» растений. Это сделает пищу легче для усвоения и значительно повысит количество получаемых из неё минералов.
- **Еда как инструмент восстановления:** Вы получите практические алгоритмы: как через обычную еду и суперфуды влиять на уровень стресса (надпочечники), поддерживать гормональную систему, ревматические заболевания и «чинить» иммунитет до того, как потребуются БАДы.
- **На реальных кейсах разобранных в модуле вы будете формировать насмотренность и клиническое мышление.**

Модуль 8. Лабораторный скрининг и системная диагностика

Содержание:

- **Преаналитика:** Алгоритм подготовки к лабораторным исследованиям. Факторы, искажающие результат (ошибки сбора, влияние лекарств и физической нагрузки).
- **Клинический минимум (ОАК и ОАМ):** Расшифровка маркеров воспаления, вирусной/бактериальной нагрузки и состояния кроветворения. Интерпретация показателей мочи.
- **Базовая биохимия:** Печеночные трансаминазы (АСТ, АЛТ, ГГТ), белковый обмен (общий белок, альбумин), щелочная фосфатаза и маркеры обмена веществ.
- **Копрограмма:** Объективная оценка ферментативной активности поджелудочной железы, работы желчного пузыря и качества усвоения макронутриентов.
- **Физикальная диагностика:** Методология осмотра языка, ногтей, кожных покровов и слизистых для выявления дефицитов и функциональных нарушений.

Простыми словами:

- **Стандарты достоверности:** Вы узнаете, как правильно подготовиться к чекапу, чтобы результаты отражали реальность, а не ошибку лаборатории или вчерашнюю тренировку.
- **Объективный мониторинг здоровья:** Научитесь самостоятельно расшифровывать базовые анализы (кровь, моча, биохимия), не дожидаясь критических отклонений. Вы поймете разницу между «лабораторной нормой» и «оптимумом здоровья».
- **Диагностика качества усвоения:** С помощью копрограммы вы сможете проверить, насколько эффективно организм переваривает белки и жиры, о которых мы говорили в Блоке 2, и нет ли застоя желчи.
- **Раннее обнаружение дефицитов:** Освойте навыки «домашнего диагноста»: научитесь считывать сигналы организма по внешним признакам (налет на языке, форма ногтей, состояние кожи), которые появляются задолго до изменений в крови.

Модуль 9. Внешние факторы, влияющие на состояние здоровье

Содержание:

- **Хронобиология и циркадные ритмы:** Механизмы работы центральных (СХЯ гипоталамуса) и периферических «биологических часов». Влияние режима питания на синхронизацию метаболизма в печени и кишечнике.
- **Гормональная регуляция сна и бодрствования:** Биохимия мелатонина и серотонина. Роль триптофана как предшественника гормонов «счастья» и сна. Влияние светового загрязнения на метаболический синдром.
- **Стресс-менеджмент и кортизол:** Общий адаптационный синдром (стадии Селье). Влияние хронически высокого кортизола на «кортизолный живот», разрушение мышц и инсулинорезистентность. Роль психобиотиков и адаптогенов в коррекции стресс-ответа.
- **Митохондриальное здоровье:** Роль АТФ как универсальной энергетической валюты клетки. Причины митохондриальной дисфункции, диагностика через лактат, пируват и органические кислоты. Методы метагермезиса (терапевтического стресса) для обновления митохондрий.
- **Системное воспаление и окислительный стресс:** Механика «тихого пожара» и классические пять признаков воспаления. Баланс свободных радикалов и антиоксидантных систем (СОД, каталаза, глутатион). Связь эстрогендоминирования с воспалительными процессами.
- **Ось «Кишечник-Мозг»:** Двухнаправленная связь через блуждающий нерв (вагус). Влияние микробиоты на синтез нейромедиаторов (ГАМК, дофамин) и развитие нейровоспаления.
- **Метаболическая физическая активность:** Нормы ВОЗ и расчет зон интенсивности по ЧСС. Роль миокинов в профилактике рака и депрессии.
- **Кейс: клинический случай**

Простыми словами:

Это модуль отвечает на вопрос «почему питание не работает». Здесь вы узнаете о всех факторах, которые влияют на здоровье.

- **Настройка «биологических часов»:** Вы поймете, почему режим питания и сна важнее состава тарелки. Научитесь синхронизировать «мастер-часы» мозга с работой органов ЖКТ, чтобы завтрак давал энергию, а не тяжесть.

- **Управление энергией на уровне клетки:** Разберетесь, почему возникает «хроническая усталость» и как «разбудить» свои митохондрии с помощью нутрицевтиков и правильного стресса (холод, гипоксия), увеличивая их плотность на 40%.
- **Ликвидация «тихого пожара»:** Научитесь выявлять скрытое воспаление, которое годами разрушает сосуды и коллаген, и гасить его с помощью антиоксидантов-антидотов и работы с инсулинорезистентностью.
- **Приручение кортизола:** Узнаете, как выйти из стадии истощения надпочечников, избавиться от «кортизольного живота» и наладить сон, используя магний, адаптогены и простые дыхательные техники.
- **Связь настроения и кишечника:** Поймете, как микробы в вашем животе управляют вашим выбором еды, уровнем тревоги и риском раннего старения мозга.
- **На реальных кейсах разобранных в модуле вы будете формировать насмотренность и клиническое мышление.**

Аттестация и защита кейса

С начала обучения вы будете собирать свой кейс для аттестации.

Кейс – это оформленный документ по ведению клиента/себя/родственника.

На данном этапе кейс проверяется и защищается. После этого выдается диплом о проф переподготовке **«Консультант по рациональному питанию и коррекции образа жизни» в объеме 250 часов.**