

Danuta Żbikowska
Agnieszka Cierniak [ORCID: 0000-0001-6537-2954]

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego,
Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu

KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW DIETETYKI. SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI W ROKU AKADEMICKIM 2018/2019

Koło Naukowe Studentów Dietetyki Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego po dopełnieniu formalności prawnych oficjalnie rozpoczęło swoją działalność 1 lutego 2019 r. Opiekę merytoryczną nad kołem objęła dr Agnieszka Cierniak, a prezesem została pani Danuta Żbikowska. Obecnie koło liczy pięćdziesięciu aktywnych członków.

Wykład inauguracyjny „Dieta w profilaktyce chorób nowotworowych” wygłosiła dr Cierniak. Wydarzenie to cieszyło się ogromnym zainteresowaniem zarówno studentów, jak i wykładowców. Podczas wykładu zostały omówione przyczyny powstawania chorób nowotworowych, zasady chemoprewencji, czyli strategii zapobiegania zachorowaniom, oraz sposoby wspomagania leczenia nowotworów. Przedstawione zostały mechanizmy powstawania nowotworów na przykładzie heterocyklicznych amin aromatycznych, które są wytwarzane podczas grillowania, smażenia czy pieczenia mięsa. Aminy te są uznawane za jedną z przyczyn zachorowań na nowotwory przewodu pokarmowego, w tym jelita grubego. Na wykładzie zostały również przedstawione polifenole, naturalne substancje występujące w warzywach czy owocach, które zapobiegają powstawaniu nowotworów, a niektóre z nich jak: kwercetyna, resweratrol, kurkumina czy sulforafan wspomagają działanie leków stosowanych w tradycyjnej chemioterapii. Poznanie mechanizmów działania tych substancji pozwala na zrozumienie ich

znaczenia i promowania ich stosowania w codziennej diecie w celu zapobiegania nowotworom. W spotkaniu uczestniczyło 31 osób.

Z początkiem marca odbyły się warsztaty z serii „Nie tylko dietetyką student żyje” prowadzone przez dr Małgorzatę Kalembę-Drożdż. W laboratorium biochemicznym ich uczestnicy tworzyli kosmetyki: kremy, kule kąpielowe, antyperspiranty i blyszczyki, przy użyciu naturalnych surowców kosmetycznych i spożywczych. Przedstawione zostały techniki i receptury przygotowywania naturalnych preparatów, a każdy z uczestników miał możliwość stworzenia swojego spersonalizowanego, wyjątkowego i niepowtarzalnego kosmetyku. Spotkanie było również okazją do poszerzenia wiedzy o zdrowym stylu życia oraz prozdrowotnym sposobie odżywiania, jako podstawowych czynnikach wpływających na zdrowie i kondycję skóry. W warsztatach wzięło udział 8 osób.



Fot. 1. Warsztaty z dr Małgorzatą Kalembą-Drożdż na temat naturalnych kosmetyków i diety dla zachowania zdrowia skóry.
Fot. M. Kalemba-Drożdż



Fot. 2. Warsztaty z dr Małgorzatą Kalembą-Drożdż na temat naturalnych kosmetyków i diety dla zachowania zdrowia skóry.
Fot. D. Żbikowska

Kolejne spotkanie członków Koła Naukowego Studentów Dietetyki odbyło się 18 marca i zostało poświęcone chorobie Hashimoto. Doktor Grzegorz Sokółowski przedstawił przyczyny i objawy najczęściej występujących chorób tarczycy oraz najnowsze standardy ich leczenia. Hashimoto to przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy, które ma podłoże autoimmunologiczne. Omówiono

również postępowanie dietetyczne wspomagające podczas tej choroby. W wykładzie uczestniczyło 31 osób.

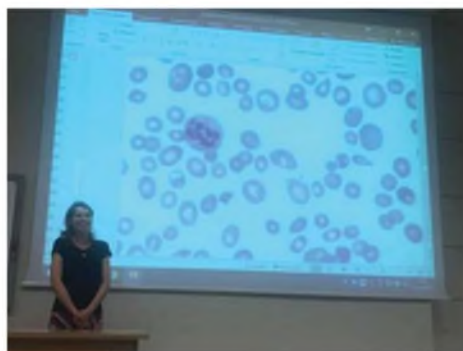
Kolejne warsztaty Koła odbyły się 8 kwietnia pod kierunkiem dr Reginy Gil. Tematem spotkania były „Zioła w dietetyce. Preparaty galenowe”. Uczestnicy warsztatów mieli okazję zapoznać się z różnymi substancjami stosowanymi w ziołolecznictwie. Współcześnie pod mianem „preparaty galenowe” rozumie się uzyskane z naturalnych surowców leki wytworzone według ściśle określonego przepisu. Dzięki poznaniu tych receptur każdy uczestnik spotkania miał okazję stworzyć własne maceraty, napary i wywary oraz poznać różnice w ich składzie i działaniu. Ponadto była to okazja do zapoznania się z Farmakopeą Polską, która określa podstawowe wymagania jakościowe oraz metody badania produktów leczniczych, surowców farmaceutycznych i ich opakowań w Polsce. W warsztatach uczestniczyło 11 osób.



Fot. 3. Warsztaty z dr Reginą Gil pt.: „Zioła w dietetyce. Preparaty galenowe”.
Fot. D. Żbikowska

11 kwietnia br. miało miejsce kolejne spotkanie Koła Naukowego. Tym razem zajęcia „Dietoterapia w chorobie Parkinsona i innych chorobach neurodegeneracyjnych” poprowadziła mgr Małgorzata Grudniewska. Mimo iż nie istnieje dieta, która mogłaby zapobiec rozwojowi choroby Parkinsona lub powstrzymać jej postęp, to jednak odpowiednie żywienie jest ważną częścią terapii. Uczestnicy spotkania zdobyli informacje, w jaki sposób właściwa dieta poprawia jakość życia chorego, a także zwiększa skuteczność działania leków, szczególnie lewodopy. W spotkaniu wzięło udział 8 osób.

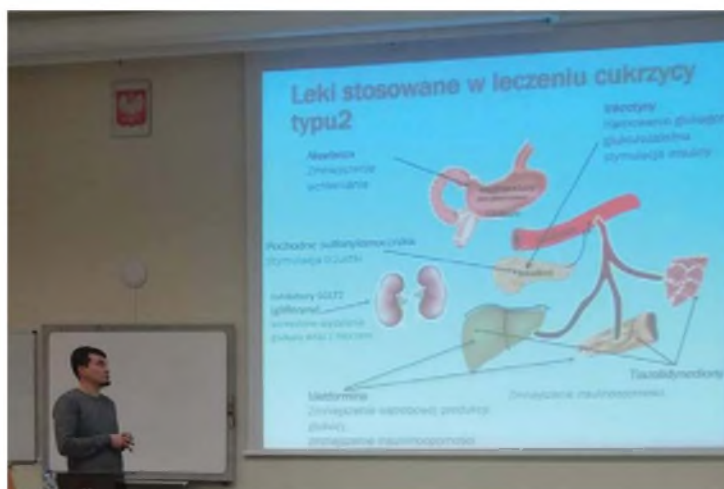
15 kwietnia dr Małgorzata Kalemba-Drożdż poprowadziła wykład „Kwas foliowy – nie tylko dla ciężarnych”, podczas którego została omówiona ważna rola tego kwasu w utrzymaniu stabilności genetycznej komórek i jego znaczenie dla prawidłowego metabolizmu, a także źródła występowania tej witaminy. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, że choć rola kwasu foliowego w zapobieganiu wadom rozwojowym cewy nerwowej jest niezmiernie istotna, to jest to witamina ważna nie tylko dla kobiet ciężarnych. Dr Kalemba-Drożdż omówiła mechanizmy działania kwasu foliowego, jego znaczenie w replikacji i naprawie DNA, w procesach detoksyfikacji organizmu, a także w procesach zapalnych w układzie krwionośnym. Przedstawiona została także sieć powiązań tej witaminy z innymi składnikami odżywczymi i „pułapka folianowa” oraz sposoby jak jej uniknąć. Na spotkaniu zgromadziło się 13 osób.



Fot. 4. Wykład dr Małgorzaty Kalemba-Drożdż pt.: „Kwas foliowy nie tylko dla ciężarnych”. Fot. D. Żbikowska

W dniu 23 kwietnia odbyło się kolejne spotkanie Koła Naukowego pod hasłem „Cukrzyca typu I i II okiem lekarza” pod przewodnictwem dr. Sokołowskiego. Uczestnicy wykładu poznali zatrważające statystyki dotyczące tej choroby w Polsce i na świecie oraz mechanizmy jej powstawania. Cukrzyca zaliczana jest do współczesnych chorób cywilizacyjnych. Jedynym wspólnym objawem cukrzycy typu I i II jest nieprawidłowy poziom cukru we krwi. Na wystąpienie cukrzycy typu I nie mamy wpływu – rozwija się ona w przebiegu mechanizmów niezależnych od nas. Natomiast cukrzyca typu II dotyczy osób z tzw. grupy ryzyka, a jej rozwój może zahamować zdrowy tryb życia. Na koniec zebrania dr Sokołowski odpowiedział na wszystkie nurtujące uczestników pytania. W wykładzie uczestniczyło 12 osób.

28 maja odbyło się zebranie organizacyjne członków Koła Studentów Dietetyki KAAFM, któremu przewodniczyła Danuta Żbikowska. Prezes koła w jasny sposób przedstawiła zasady jego działania, omówiła dotychczasowe spotkania oraz planowane na przyszłość zajęcia. Każdy uczestnik miał możliwość zgłoszenia własnych pomysłów dotyczących funkcjonowania koła w przyszłości. W zebraniu uczestniczyło 12 osób.



Fot. 5. Wykład dr. Grzegorza Sokółowskiego „Cukrzyca typu I i II okiem lekarza”. Fot. D. Żbikowska

Tego samego dnia odbył się długo oczekiwany wykład prof. dr hab. Marii Kapiszewskiej „Kulinarnie wyrafinowany MÓZG. Konsument żarłoczny, ale wybredny”. Profesor Kapiszewska w fascynujący sposób omówiła wpływ dostępności pożywienia na ewolucję człowieka. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, jak dostępność pożywienia i rodzaj diety wpływa na rozwój mózgu. W wykładzie wzięło udział 12 osób.

Na kolejnym spotkaniu 7 czerwca dr Agnieszka Cierniak poprowadziła warsztaty „Jak napisać pracę w oparciu o badania naukowe”, w czasie których przedstawiła podstawy EBM (ang. *Evidence Based Medicine*) – medycyny opartej na badaniach. Podczas warsztatów zostały omówione rodzaje badań naukowych, metodologia oraz sposób ich przeprowadzania. Podana została zależność badań naukowych od badań podstawowych do metaanalizy z randomizacją. Uczestnicy spotkania mieli również okazję nauczyć się wyszukiwania niezbędnych informacji w bazach naukowych np.: PubMed oraz poznać sposoby gromadzenia literatury niezbędnej przy pisaniu prac z wykorzystaniem programu Mendeley. W warsztatach uczestniczyło 9 osób.

Koło Naukowe Studentów Dietetyki wznowiło swoją działalność po wakacjach. Do końca 2019 r. odbyły się następujące spotkania: 22 listopada 2019 r. dr Małgorzata Kalemba-Drożdż wygłosiła wykład „Alergie pokarmowe”; 3 grudnia 2019 r. odbyły się warsztaty dotyczące wartości odżywczej grzybów i produkowanej przez nie witaminy D, które poprowadziła dr Agata Grzywacz-Kisielewska; 4 grudnia 2019 r. prof. Dorota Lemańska wygłosiła wykład: „Choroby metaboliczne na przykładzie fenyloketonurii – wykrywanie i leczenie”.

Zarząd Koła składa ogromne podziękowania władzom Akademii oraz Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu KAAFM za dotychczasowe wsparcie.