



# Nutropsychiatria

## STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Psychologia • Zdrowie

**Cechy:** Od października • Polski • Dofinansowane

**Miasto:** Chorzów/Katowice

**To kierunek dla osób, które:**

- chcą włączyć dietę w terapię pacjentów z problemami psychicznymi,
- szukają klinicznego podejścia do leczenia zaburzeń psychicznych,
- wspierają zdrowie psychiczne pacjentów poprzez interwencje żywieniowe,
- pracują z osobami w stresie, bólu lub z zaburzeniami odżywiania,
- rozwijają badania nad osiá jelito-mózg i mikrobiotą.



# 4

**bezpłatne szkolenia.**

# 92%

uczestników poleca studia podyplomowe.

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

## Dostęp online

Wysoka jakość kształcenia. Wszystkie materiały dydaktyczne będą dostępne dla Ciebie online.

# Nr 1

Pierwszy w Polsce kierunek, który daje Ci kompleksową wiedzę z zakresu psychiatrii, dietetyki i psychologii oraz narzędzia, które działają.

## Kadra złożona z praktyków

Zajęcia prowadzą eksperci i pasjonaci swojej dziedziny, którzy mają realne doświadczenie.

## Networking i rozwój kompetencji

Studia rozwijają kompetencje niezależnie od doświadczenia. Dzięki interaktywnym zajęciom i wymianie doświadczeń z innymi zyskasz wiedzę, umiejętności i cenne kontakty.

## Praktyczny charakter studiów

Zwiększysz kompetencje i efektywność dzięki warsztatom, case studies, burzom mózgow, symulacjom, grom decyzyjnym i dyskusjom.

## Program studiów

# 10

# 160

# 10

# 2

Liczba miesięcy nauki Liczba godzin zajęć Liczba zjazdów Liczba semestrów

## Nutropsychiatria jako fundament zdrowia psychicznego XXI wieku (8 godz.)

- Historia i ewolucja nutropsychiatrii w Polsce i na świecie (1 godz.)
- Związek między dietą a zdrowiem psychicznym – przegląd badań (1 godz.)
- Psychodietetyka a nutropsychiatria – kluczowe różnice (2 godz.)
- Aktywność fizyczna w kontekście zaburzeń psychicznych (4 godz.)

## Mikrobiota jelitowa i oś jelito-mózg (24 godz.)

- Oś jelito-mózg – mechanizmy komunikacji (2 godz.)
- Mikroflora jelitowa jako regulator emocji (3 godz.)
- Mikrobiom a osobowość i zachowania społeczne (3 godz.)
- Mikrobiota a choroby psychiczne (depresja, lęki, schizofrenia, autyzm) (3 godz.)



- Dysbioza i depresja – jak leczyć dietą i suplementacją? (3 godz.)
- Psychobiotyki – najnowsze badania i zastosowania, zastosowanie w konkretnych zaburzeniach (ADHD, depresja, zaburzenia lękowe itp.) (2 godz.)
- Rola przepuszczalności jelitowej w zaburzeniach psychicznych i przewlekłym zmęczeniu (3 godz.)
- Interpretacja badań jelitowych u pacjentów z depresją i lękami (3 godz.)
- Trening praktyczny: projektowanie diety probiotycznej pod różne schorzenia psychiczne (2 godz.)

## **Psychoneurobiochemia - neurotransmitery i ich dietetyczna regulacja (24 godz.)**

- Synteza i regulacja serotoniny, dopaminy, GABA, glutamianu (3 godz.)
- Aminokwasy jako prekursorzy neurotransmiterów (3 godz.)
- Rola kwasów tłuszczowych omega-3 w regulacji neuroprzebieżności (1 godz.)
- Neurotransmisja a metabolizm – jak glukoza, ketony i aminokwasy wpływają na funkcjonowanie mózgu (3 godz.)
- Mitochondria a zdrowie psychiczne – jak stres oksydacyjny i dysfunkcja mitochondriów przyczyniają się do depresji, zaburzeń lękowych i neurodegeneracji (2 godz.)
- Rola NAD+, koenzymu Q10, karnityny i kwasu alfa-liponowego w optymalizacji energetycznej mózgu (2 godz.)
- Znaczenie diety ketogenicznej, diety śródziemnomorskiej i innych w równowadze neuroprzebieżności (2 godz.)
- Psychobiologia żywienia – jak dieta kształtuje strukturę i funkcję mózgu. (4 godz.)
- Dietetyczne narzędzia regulacji syntezy neuroprzebieżności (2 godz.)
- Warsztat neurodietetyki- planowanie diety ukierunkowanej na syntezę neuroprzebieżności (2 godz.)

## **Stany zapalne, stres oksydacyjny i zdrowie psychiczne (12 godz.)**

- Dieta przeciwzapalna a depresja i lęki (2 godz.)
- Wpływ nadmiaru glukozy i insulinooporności na mózg- strategie żywieniowe (3 godz.)
- Antyoksydanty i ich wpływ na zdrowie psychiczne (3 godz.)
- Strategie żywieniowe wspierające metabolizm mitochondrialny (4 godz.)

## **Dieta a depresja i zaburzenia lękowe (12 godz.)**

- Niedobory witamin i minerałów a ryzyko depresji (4 godz.)
- Interwencje dietetyczne w depresji, zaburzeniach lękowych i innych (4 godz.)



- Omega-3, kurkumina, polifenole – czy działają jak naturalne antydepresanty? (2 godz.)
- Ketoza terapeutyczna i jej zastosowanie w psychiatrii (2 godz.)

### **Dieta w ADHD i spektrum autyzmu (12 godz.)**

- Rola diety eliminacyjnej w leczeniu zaburzeń neurorozwojowych (4 godz.)
- Niedobory w zaburzeniach rozwojowych (2 godz.)
- Postępowanie żywieniowe w neuroatypowościach (4 godz.)
- Praktyczne aspekty żywienia w ADHD i spectrum (2 godz.)

### **Dieta a neurodegeneracja (8 godz.)**

- Choroba Alzheimerera i Parkinsona a sposób odżywiania (2 godz.)
- Ketony jako alternatywne źródło energii dla mózgu (2 godz.)
- Dieta MIND i inne- przegląd i analiza skuteczności (2 godz.)
- Warsztaty neurodietetyki - planowanie diety neuroprotekcijnej (2 godz.)

### **Zaburzenia odżywiania i ich wpływ na psychikę (20 godz.)**

- Neurobiologiczne podłoże zaburzeń odżywiania (3 godz.)
- Osie regulacji stresu w anoreksji i bulimii (3 godz.)
- Anoreksja i bulimia a niedobory neuroprzekaźników (2 godz.)
- Wpływ zaburzeń odżywiania na strukturę i funkcję mózgu (3 godz.)
- Jak trauma i PTSD wpływają na nawyki żywieniowe (3 godz.)
- Jak odwrócić skutki niedożywienia i odbudować zdrowie psychiczne? (2 godz.)
- Warsztat praktyczny: prowadzenie konsultacji z pacjentem z zaburzeniami odżywiania- planowanie interwencji terapeutycznej (4 godz.)

### **Nutrigenomika i epigenetyka w zdrowiu psychicznym (16 godz.)**

- Jak dieta wpływa na ekspresję genów? (2 godz.)
- Mitochondrialna dysfunkcja (3 godz.)
- Modyfikacje epigenetyczne a zaburzenia psychiczne (3 godz.)
- Personalizacja interwencji dietetycznych-jak geny wpływają na przyswajanie składników odżywczych (2 godz.)
- Nutrigenetyka a indywidualizacja diety (2 godz.)
- Terapie przyszłości-najnowsze narzędzia (2 godz.)



- Analiza testów nutrigenomicznych (2 godz.)

## Suplementacja i zaawansowane strategie terapeutyczne (16 godz.)

- Kiedy suplementacja jest konieczna? Rekomendacje i skuteczność (4 godz.)
- Interakcje leków psychiatrycznych z dietą i suplementami (4 godz.)
- Adaptogeny w regulacji stresu i depresji (3 godz.)
- Zasady bioindywidualności w dietoterapii psychiatrycznej (2 godz.)
- Tworzenie zindywidualizowanych planów terapeutyczno-żywnieniowych dla pacjentów (3 godz.)

## Diagnostyka w Nutripsychiatrii (8 godz.)

- Wywiad funkcjonalny (1 godz.)
- Diagnostyka laboratoryjna i biochemiczna (4 godz.)
- Neurodiagnostyka (1 godz.)
- Psychodietetyczna analiza stylu życia i żywienia (2 godz.)

## Forma zaliczenia

- projekt case study w ramach egzaminu końcowego

### Warunki przyjęcia

**Aby zostać uczestnikiem studiów podyplomowych na Uniwersytecie WSB Merito, należy:**

- mieć ukończone studia licencjackie, inżynierskie lub magisterskie,
  - złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne,
  - o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.
- [Dowiedz się więcej](#)

### Możliwości dofinansowania

- **Pierwsi zyskują najwięcej!** Im szybciej się zapiszesz, z tym większej zniżki skorzystasz.
- Oferujemy specjalne, **większe zniżki dla naszych absolwentów.**
- Możesz skorzystać z dofinansowania z **Bazy Usług Rozwojowych.**
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma.**
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS.**

[Dowiedz się więcej](#)

## Czego się nauczysz?

- Nauczysz się, **jak jedzenie leczy psychikę**, a psychika wpływa na trawienie, zapalenie i neurochemię, jak wspierać depresję, ADHD, lęki i zaburzenia odżywiania przez mikrobiotę.



- Połączysz **wiedzę z zakresu psychologii, psychiatrii i dietetyki**, by lepiej rozumieć relacje między odżywianiem a zdrowiem psychicznym.
- Zyskasz **holistyczne podejście do terapii**, dowiesz się, jak eliminować przyczyny zaburzeń, analizując dietę, mikrobiotę i styl życia.
- Zdobędziesz **umiejętności pracy w zespole** specjalistów.
- Poznasz **nowoczesne narzędzia diagnostyczne**. Nauczysz się analizy biomarkerów oraz interpretacji wyników, które pozwolą lepiej personalizować terapię.
- Zdobędziesz **kompetencje praktyczne**. Zaprojektujesz i wdrożysz strategie żywieniowe, suplementacyjne i psychodietetyczne w leczeniu zaburzeń psychicznych.
- Zyskasz **przewagę zawodową i wyróżnisz się wiedzą**. Rosnące zapotrzebowanie na specjalistów łączących dietę z psychiatrią zwiększa Twoją wartość na rynku pracy.

## Ceny

### Dla Kandydatów

#### 1 rok

1 rata	<b>9210 zł</b> <del>10150 zł</del> (1 x 9210 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 9150zł
2 raty	<b>4605 zł</b> <del>5075 zł</del> (2 x 4605 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4575zł
10 rat	<b>921 zł</b> <del>1015 zł</del> (10 x 921 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 915zł
12 rat	<b>836 zł</b> <del>915 zł</del> (12 x 836 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 831zł

### Dla naszych absolwentów

#### 1 rok

1 rata	<b>8810 zł</b> <del>10150 zł</del> (1 x 8810 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 8750zł
2 raty	<b>4405 zł</b> <del>5075 zł</del> (2 x 4405 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4375zł
10 rat	<b>881 zł</b> <del>1015 zł</del> (10 x 881 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 875zł
12 rat	<b>803 zł</b> <del>915 zł</del> (12 x 803 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 798zł

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.



## Wykładowcy

### **dr n. med. Karolina Karabin**

- Diagnosta laboratoryjny, biolog medyczny. Specjalizuje się w tematyce przewlekłego stanu zapalnego o niskim nasileniu, medycynie stylu życia oraz diagnostyce laboratoryjnej.
- Tytuł doktora nauk medycznych w zakresie biologii medycznej obroniła na I Wydziale Lekarskim WUM. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia i certyfikowany lipidolog PTL.
- Popularyzuje wiedzę naukową i medyczną na temat profilaktyki chorób i mechanizmów ich powstawania oraz medycyny stylu życia m. in. na Instagramie i w autorskim podcaście "O długim życiu w zdrowiu".
- Od ponad 10 lat pomaga swoim klientom wyciszyć przewlekły stan zapalny, łącząc analizę wyników badań z indywidualnymi strategiami stylu życia zgodnymi z EBM.