UNIWERSYTET WSB MERITO CHORZÓW KATOWICE
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Nutripsychiatria

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 osią 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 mózgów, symulacjom, grom decyzyjnym i dyskusjom.

Program studiów

10	160	10	2
Liczba miesięcy nauki	Liczba godzin zajęć	Liczba zjazdów	Liczba semestrów

Nutripsychiatria jako fundament zdrowia psychicznego XXI wieku (8 godz.)

- Historia i ewolucja nutripsychiatrii w Polsce i na świecie (1 godz.)
- Związek między dietą a zdrowiem psychicznym – przegląd badań (1 godz.)
- Psychodietetyka a nutripsychiatria – 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.)

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Chorzowie, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- 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, glutaminianu (3 godz.)
- Aminokwasy jako prekursory neurotransmiterów (3 godz.)
- Rola kwasów tłuszczowych omega-3 w regulacji neuroprzekaźnictwa (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 neuroprzekaźników (2 godz.)
- Psychobiologia żywienia – jak dieta kształtuje strukturę i funkcję mózgu. (4 godz.)
- Dietetyczne narzędzia regulacji syntezy neuroprzekaźników (2 godz.)
- Warsztat neurodietetyki- planowanie diety ukierunkowanej na syntezę neuroprzekaźników (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.)

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Chorzowie, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

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 Alzheimera 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 neuroprotekcyjnej (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(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.)

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Chorzowie, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- 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-żywieniowych 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.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Chorzowie, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- 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	**10150 zł** (1 x 10150 zł)
2 raty	**5075 zł** (2 x 5075 zł)
10 rat	**1015 zł** (10 x 1015 zł)
12 rat	**915 zł** (12 x 915 zł)

Dla naszych absolwentów

	1 rok
1 rata	**10150 zł** (1 x 10150 zł)
2 raty	**5075 zł** (2 x 5075 zł)
10 rat	**1015 zł** (10 x 1015 zł)
12 rat	**915 zł** (12 x 915 zł)

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.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Chorzowie, studentem zawierana jest w formie pisemnej.