

# Nutropsychiatria

## STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Psychologia • Zdrowie

**Cechy:** Od października • Polski • W partnerstwie

**Miasto:** Gdynia

**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.



## Dodatkowe wymagania

Studia przeznaczone dla osób z **wykształceniem wyższym (min. licencjat)** w obszarach takich jak psychologia, medycyna, dietetyka, farmacja, fizjoterapia, nauki o zdrowiu.

Kandydaci bez kierunkowego wykształcenia mogą zostać przyjęci po udokumentowaniu bogatego doświadczenia podyplomowego i ukończonych kursów eksperckich związanych z nutropsychiatrią.

Decyzję o przyjęciu podejmiemy w ciągu 10 dni od złożenia dokumentów.

### 91%

**Pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze** współpracę z naszymi uniwersytetami  
Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

#### Microsoft 365

■ Nasi uczestnicy otrzymują darmową licencję A1, która obejmuje popularne aplikacje, takie jak **Outlook, Teams, Word, PowerPoint, Excel, OneNote, SharePoint, Sway i Forms.**

### nr 1

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

#### Praktyczny charakter studiów:

- na zajęciach dominują warsztaty, ćwiczenia i case studies,
- prace projektowe przygotowywane są zespołowo.

### 92%

**Uczestników poleca studia podyplomowe**  
Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

#### Dodatkowe benefity

W ramach studiów podyplomowych otrzymasz **bezpłatny dostęp do Youniversity** – nowoczesnej platformy edukacyjnej stworzonej przez ekspertów z Leanpassion.

#### Networking i rozwój kompetencji

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

## Program studiów

# 10

Liczba miesięcy nauki

# 160

Liczba godzin zajęć

# 10

Liczba zjazdów

# 2

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 nutripyschiatrya – 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 neuroprzebieżnictwa (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 neuroprzebieżników (2 godz.)
- Psychobiologia żywienia – jak dieta kształtuje strukturę i funkcję mózgu. (4 godz.)
- Dietetyczne narzędzia regulacji syntezy neuroprzebieżników (2 godz.)
- Warsztat neurodietetyki- planowanie diety ukierunkowanej na syntezę neuroprzebieżników (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 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 neuroprotektoryjnej (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,

### **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**



- złożyć komplet dokumentów i spełnić wymogi rekrutacyjne,
- o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.  
[Dowiedz się więcej](#)

#### 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

2 raty **4635 zł** ~~5075 zł~~ (2 x 4635 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4605zł

10 rat **927 zł** ~~1015 zł~~ (10 x 927 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 921zł

12 rat **772 zł** ~~846 zł~~ (12 x 772 zł)  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 767zł

Cena jednorazowa: **9270 zł** ~~10150 zł~~  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 9210zł



## Dla naszych absolwentów

### 1 rok

2 raty	<b>4435 zł</b> <del>5075 zł</del> (2 x 4435 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4405zł
10 rat	<b>887 zł</b> <del>1015 zł</del> (10 x 887 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 881zł
12 rat	<b>739 zł</b> <del>846 zł</del> (12 x 739 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 734zł

Cena jednorazowa: **8870 zł** ~~10150 zł~~  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 8810zł

## Dla kandydatów z zagranicy

### 1 rok

2 raty	<b>4635 zł</b> <del>5075 zł</del> (2 x 4635 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4605zł
10 rat	<b>927 zł</b> <del>1015 zł</del> (10 x 927 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 921zł
12 rat	<b>772 zł</b> <del>846 zł</del> (12 x 772 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 767zł

Cena jednorazowa: **9270 zł** ~~10150 zł~~  
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 9210zł