

Nutropsychiatria

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Psychologia

Cechy: Od października • Polski • W partnerstwie

Miasto: Łódź

To kierunek dla osób, które:

- Dla lekarzy i specjalistów medycznych
- Dla pedagogów, psychologów i psychoterapeutów:
- Dla dietetyków i specjalistów ds. żywienia:
- Dla terapeutów specjalizujących się w holistycznym podejściu do zdrowia:
- Dla osób po studiach podyplomowych i kursach specjalistycznych:



Praktyczny charakter studiów

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

Uczestnikom naszych studiów podyplomowych i naszym absolwentom dajemy możliwość uzyskania dodatkowych kwalifikacji przez uczestnictwo w **4 bezpłatnych szkoleniach biznesowych**.

Wykładowcy - praktycy

Wśród wykładowców są przedsiębiorcy, właściciele firm i eksperci w wielu dziedzinach. Na zajęciach omawiają zjawiska i procesy na przykładach zaczerpniętych z własnej pracy.

Dostęp online

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

Networking i rozwój kompetencji

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

91%

pracodawców **wysoko ocenia współpracę** z naszymi uniwersytetami

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

92%

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

Program studiów

Program studiów

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

- 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.**
- Funkcjonuje u nas **Program Poleceń.**
- Pracodawca może dofinansować Ci studia, otrzymując dodatkową zniżkę w ramach **Programu Firma.**
- Warto sprawdzić możliwości dofinansowania z **KFS.**

[Dowiedz się więcej](#)

Czego się nauczysz?

Ekspercka wiedza o wpływie żywienia na zdrowie psychiczne: biochemia, neurobiologia i immunologia depresji, lęków, ADHD i zaburzeń neurodegeneracyjnych. Interpretacja badań lab.: analiza neuroprzekaźników, hormonów, markerów zapalnych, mikrobioty i mitochondriów. Praktyczne narzędzia Neurodietoterapii: tworzenie spersonalizowanych strategii wspierających mózg, neuroplastyczność i



emocje.

Nutraceutyki w psychiatrii: wiedza o adaptogenach, aminokwasach, antyoksydantach, probiotykach i omega-3. Skuteczniejsza praca z pacjentami z zaburzeniami odżywiania. Holistyczne podejście: dietoterapia + psychoterapia + farmakologia. Oś jelita-mózg i mikrobiota. Praca w interdyscyplinarnym zespole. Strategie dla dzieci i dorosłych oraz praktyczny warsztat neurodietetyki.

Ceny

Dla Kandydatów

1 rok

1 rata	9260 zł 10140 zł (1 x 9260 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 9200zł
2 raty	4630 zł 5070 zł (2 x 4630 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4600zł
10 rat	926 zł 1014 zł (10 x 926 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 920zł
12 rat	771 zł 845 zł (12 x 771 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 766zł

Dla naszych absolwentów

1 rok

1 rata	8860 zł 10140 zł (1 x 8860 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 8800zł
2 raty	4430 zł 5070 zł (2 x 4430 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 4400zł
10 rat	886 zł 1014 zł (10 x 886 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 880zł
12 rat	738 zł 845 zł (12 x 738 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 733zł

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 Karolina Karabin

- Diagnosta laboratoryjny i biolog medyczny. Specjalizuje się w przewlekłym stanie zapalnym o niskim nasileniu, medycynie stylu życia oraz diagnostyce laboratoryjnej.
- Doktor nauk medycznych w zakresie biologii medycznej, tytuł uzyskała na I Wydziale Lekarskim WUM. Członkini Polskiego



- Popularyzuje wiedzę o profilaktyce chorób, ich mechanizmach oraz medycynie stylu życia m.in. na Instagramie i w autorskim podcaście „O długim życiu w zdrowiu”.
- Od ponad 10 lat wspiera klientów w wyciszaniu przewlekłego stanu zapalnego. Łączy analizę wyników badań z indywidualnymi strategiami stylu życia zgodnymi z EBM.