

# Nutropsychiatria

## STUDIA PODYPLOMOWE

**Sposób realizacji:** Online

**Obszar studiów:** Psychologia • Zdrowie

**Cechy:** Od października • Polski

**Miasto:** Szczecin

**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.



# 5

bezpłatnych szkoleń lub webinarów

# 92%

uczestników poleca studia podyplomowe

Źródło: „Badanie satysfakcji ze studiów 2025”.

# 1

w Polsce

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

# 91%

pracodawców ocenia bardzo dobrze lub dobrze współpracę z naszymi uniwersytetami

Źródło: "Badanie opinii pracodawców, 2024"

### 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:

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

## 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 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 neuroprzebiegu (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 neuroprzebiegu (2 godz.)
- Psychobiologia żywienia – jak dieta kształtuje strukturę i funkcję mózgu. (4 godz.)
- Dietetyczne narzędzia regulacji syntezy neuroprzebiegu (2 godz.)
- Warsztat neurodietetyki- planowanie diety ukierunkowanej na syntezę neuroprzebiegu (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 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(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 również 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, składniki odżywcze i oś jelito-mózg.
- 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.
- Poznasz **nowoczesne narzędzia diagnostyczne**. Nauczysz się **analizy biomarkerów** (mikrobioty, neuroprzekaźników, hormonów) 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**. Rosnące zapotrzebowanie na specjalistów łączących dietę z psychiatrią zwiększa Twoją wartość na rynku pracy.

## Ceny

### Dla Kandydatów

#### 1 rok

1 rata	<b>9270 zł</b> <del>10150 zł</del> (1 x 9270 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 9210zł
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>841 zł</b> <del>915 zł</del> (12 x 841 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 836zł

### Dla naszych absolwentów

#### 1 rok

1 rata	<b>8870 zł</b> <del>10150 zł</del> (1 x 8870 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 8810zł
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>808 zł</b> <del>915 zł</del> (12 x 808 zł) Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 803zł



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.