

Nutropsychiatria

STUDIA PODYPLOMOWE

Sposób realizacji: Online

Obszar studiów: Zdrowie

Cechy: Od marca • Polski • W partnerstwie

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.



Dodatkowe wymagania

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

Wymagana jest **znajomość języka angielskiego** na poziomie co najmniej B2.

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.

4

bezpłatne szkolenia

Dostęp online

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

Kadra złożona z praktyków

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

Praktyczny charakter studiów:

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

87%

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.

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



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

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	5075 zł (2 x 5075 zł)
10 rat	1015 zł (10 x 1015 zł)

Cena jednorazowa: **10150 zł**

Dla naszych absolwentów

1 rok

2 raty	5075 zł (2 x 5075 zł)
10 rat	1015 zł (10 x 1015 zł)

Cena jednorazowa: **10150 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.