



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

Три направления — одна система работы врача
с питанием и образом жизни всей семьи

Клиническая
нутрициология
450 академических часов

Питание детей
72 академических часа

Психология пищевого
поведения и терапия РПП
144 академических часа

Для врачей-клиницистов

Питание взрослых и детей • профилактика • физическая активность •
сон • пищевое поведение • НПП/РПП

Архитектура программы

Программа собрана как единая профессиональная траектория: от клинической нутрициологии и профилактики — к работе с ребёнком и семьёй — и далее к пониманию пищевого поведения, НПП и РПП.

01	КЛИНИЧЕСКАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ	450 ч	Системная работа с питанием и образом жизни взрослого пациента
02	ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ	72 ч	Возраст, развитие, рацион, пищевые привычки и семейная среда
03	ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ТЕРАПИЯ РПП	144 ч	Контакт, мотивация, диагностика, поведенческая коррекция и безопасность



01. Клиническая нутрициология

450 академических часов

Предобучение

- Кто такой нутрициолог? Цели и объём работы.
- Границы работы и правовые аспекты.
- Роль нутрициолога как социально значимого специалиста.
- Коммуникация и построение работы с клиентом.
- Работа с компаниями и общепитом.
- Личный бренд, источники привлечения клиентов, работа с соцсетями.
- Как найти, привлечь и удержать клиента.

Блок 1. Базовые аспекты

- Обмен белков, углеводов и жиров.
- Основной обмен и подсчёты.
- Инструменты составления рациона.
- Дневник питания и работа с ним.
- Наглядные инструменты: тарелки и пирамиды.
- Группы продуктов и их распределение.
- Физиология голода и насыщения.
- Физическая активность и её влияние.
- Вода и алкоголь.
- Добавленный сахар и соль.
- Пищевые добавки и основы пищевой безопасности.
- Мастер-майнд: работа с дневником питания; оценка шкалы голода и насыщения.

Блок 2. Ожирение

- Патофизиология ожирения.
- Осложнения и диагностика ожирения.
- Первичное и вторичное ожирение.
- Расчёт потребностей пациента с ожирением.
- Анализ состава тела и антропометрия.
- Лекарственная терапия ожирения.
- Физическая активность при ожирении.
- Мастер-майнд: БИАСТ и особенности работы с ним.

Блок 3. Консультирование и пищевое поведение

- Структура приёма и маршрутизация.
- Опросники и пищевое поведение.
- РПП: особенности и грани.
- Формирование и поддержание мотивации.
- Сопротивление изменениям.
- Срыв и тяга к сладкому.



- Контракт как базовый инструмент.
- Психологические игры и выравнивание ролей.
- Первичные потребности и вторичные выгоды.
- Что делать, если клиент ушёл. Поддержка специалиста.
- Мастер-майнд: срыв и сопротивление.

Блок 4. Питание при заболеваниях эндокринной системы

- Физиология эндокринного обмена, патофизиология инсулинорезистентности.
- Питание при сахарном диабете 2 типа.
- Питание при заболеваниях щитовидной железы.
- Питание при остеопорозе. Кальций-фосфор.
- Особенности питания в постменопаузе.
- СПКЯ: особенности ведения и питания.
- Мастер-майнд: питание при СД 2 типа и сердечно-сосудистой патологии.

Блок 5. Питание при заболеваниях ЖКТ

- Питание при заболеваниях поджелудочной железы.
- Питание при заболеваниях кишечника.
- Питание при НАЖБП.
- Ферментопатии: целиакия, лактазная недостаточность.
- Микробиом и его поддержка.
- Мастер-майнд: базовые принципы питания при заболеваниях ЖКТ.

Блок 6. Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

- Физиология и патофизиология метаболических влияний на ССЗ.
- Питание при сердечно-сосудистой патологии. Разбор диет.
- Физиология и патофизиология липидного обмена.
- Питание при артериальной гипертензии.
- Особенности питания при ХСН.
- Нарушения ритма сердца и особенности питания.
- Мастер-майнд: практические вопросы диетотерапии при ССЗ.

Блок 7. Питание при болезнях почек и нарушении обмена веществ

- Гиперурикемия. Питание при подагре.
- Патофизиология влияния ожирения на здоровье почек.
- Питание при мочекаменной болезни.
- ХБП: особенности питания у диализных больных.
- Питание при аллергии.

Блок 8. Питание беременных и кормящих

- Особенности питания беременных.
- Особенности питания кормящих.
- Гестационный сахарный диабет.

Клиническая нутрициология — продолжение

Блок 9. Нутриционная поддержка

- Распространённость и критерии недостаточности питания.
- Влияние недостаточности питания. Голодание. Рефидинг-синдром.
- Нормативная база в области нутриционной поддержки.
- Алгоритм диагностики и оценка нутриционного риска.
- Антропометрия, инструментальные методы, функциональные тесты и лабораторная оценка.
- Классификация энтерального питания. Формулы и выбор смеси.
- Неудачи и осложнения энтерального питания.
- Нутриционная поддержка в онкологии и паллиативе, у пожилых, в периоперационном периоде.
- Нутриционная поддержка при ВЗК, синдроме короткой кишки и после бариатрических операций.
- Определение реабилитационного потенциала и подбор нагрузки.
- Физическая активность у геронтологических и истощённых больных.
- Мастер-майнд: определение потребности в энтеральном питании.

Блок 10. Витамины, минералы и БАДы

- Витамины и минералы. Правовые аспекты.
- БАДы vs лекарства: как отличить маркетинг от медицины.
- Где искать правду? Топ источников.
- Как распознать гипо-, гипер- и авитаминозы.
- Кальций, фосфор, магний.
- Дефицит витамина D.
- Йод, цинк, селен.
- Омега-3.
- Витаминоподобные вещества: L-карнитин, инозитол, таурин.
- Итоговое тестирование.

НОВЫЙ МОДУЛЬ. Профилактика и медицина образа жизни

Добавлен по запросу в программу «Клиническая нутрициология».

- Физическая активность как компонент профилактики.
- Сон и его место в профилактической работе.
- Отказ от вредных привычек.
- Организация массовых профилактических программ.

02. Питание детей

72 академических часа

- Антропометрические данные и этапы развития: что есть норма, а что нет.
- Питание детей до года: искусственное и естественное вскармливание, особенности и нюансы.
- Прикорм: виды, окно введения, состав.
- Основы питания детей разных возрастов.
- Питание при аллергии.
- «Малоежки»: дети с избирательным питанием. Пищевое поведение ребёнка.
- Формирование пищевого поведения. Вопросы НПП у ребёнка: последствия, риски.
- РПП и НПП: где грань и что делать?
- Организация питания ребёнка и семьи.
- Планирование рациона питания ребёнка.
- Формирование рациона семьи. Продуктовая корзина и привычки для всех.
- Организация питания вне дома: еда с собой и перекусы.
- Запреты и разрешения: сахар, сладости, фастфуд. Клинические и профессиональные аспекты.
- Основы эффективной коммуникации с родителями.
- Ребёнок с ожирением: диагностика и тактика специалиста на приёме.
- Ребёнок с дефицитом массы тела и потребностью в нутриционной поддержке.
- Основы диагностики и питания ребёнка с целиакией и лактазной недостаточностью.
- Ребёнок с ДЦП: основы антропометрии и питания.
- Сахарный диабет у детей: основы диагностики и питания.

Логика программы

Возраст и развитие → питание в разные периоды → пищевые привычки → семейная среда → коммуникация с родителями → клинические ситуации.



03. Психология пищевого поведения и

144 академических часа

Блок 1. Базовые навыки и терапевтический фундамент

Цель: «Поставить» навык контакта, научиться видеть за симптомом человека и сформировать устойчивую терапевтическую позицию.

1. Мотивация и начало работы

- С чем придёт клиент? Особенности пищевых запросов и первичная оценка актуального состояния.
- Первичная консультация с пищевым клиентом: структура, алгоритмы и психологические особенности первой сессии.
- Общие принципы ведения пищевых клиентов и базовая структура долгосрочного консультирования.
- Техники мотивационного интервью. Формирование и поддержание мотивации.
- Амбивалентность: конфликт «хочу изменений / боюсь перемен».
- Терапевтический контракт: перевод диетологического запроса в глубокий психологический.

2. Терапевтическая позиция и устойчивость

- Клиент-терапевтические отношения в пищевой теме.
- Как оставаться устойчивым, когда клиенту плохо.
- Баланс поддержки и ответственности. Границы и профилактика отыгрываний.
- Личные установки терапевта относительно веса, еды и стандартов красоты.
- Как пищевому клиенту научиться просить помощь.

3. Диагностика и безопасность

- Диагностика ресурса и стабилизация.
- Клинические границы и этика: красные флаги РПП, информированное согласие и протокол взаимодействия с психиатром.

4. Работа с сопротивлением и личностными искажениями

- Распознавание и снижение сопротивления через качественный контакт.
- Перфекционизм и ловушка «всё или ничего».
- Работа с обесцениванием.
- Прогресс, срывы и рецидивы в процессе изменений.

5. Специфика контакта и работа с чувствами

- Терапевтический альянс как база консультирования.
- Стыд, телесная уязвимость и вина.
- Защиты и сопротивление клиента.
- Активное слушание и техники коммуникации.
- Работа с алекситимией: шкалы и инструментарий.
- Диагностика психологических особенностей клиентов с пищевым запросом.

Психология пищевого поведения и терапия РПП — продолжение

Блок 2. Специальные знания и работа с пищевым поведением

Цель: получить инструментарий для коррекции пищевого симптома и понимания биологических механизмов.

1. Клинический базис и диагностика

- Диагностика НПП и РПП: современные критерии МКБ-11.
- Психологический портрет клиента с лишним весом и НПП.
- Анамнез: детский опыт и формирование семейных пищевых сценариев.

2. Физиология и сигналы тела

- Биологический голод vs психологический аппетит.
- Шкала голода и шкала насыщения.
- Телесность: работа с образом тела и принятием своей физической оболочки.

3. Психологические механизмы переедания

- Психологические функции еды: еда как анестетик и регулятор состояний.
- Потребности: пирамида Маслоу и связь с пищевым поведением.
- Глубинная мотивация: истинные причины переедания и вторичные выгоды симптома.

4. Поведенческая коррекция и навыки

- Техника «Гурманство» вместо импульсивного выбора.
- Протоколы легализации и десенсибилизации триггерных продуктов.
- Саморегуляция: планирование и забота о себе.
- Физическая нагрузка как ресурс, а не наказание.
- Социальное окружение и установление границ.

5. Жизненные ситуации и динамика

- Еда в поездках, командировках и на праздниках: протокол «Выживание».
- Работа со срывами, рецидивами и достижениями.

Живые встречи и супервизии

Раз в 2 недели

Практическая линия программы по психологии пищевого поведения и РПП.

Месяц 1 • Неделя 2

Практикум «Первый контакт и прошивка контракта»

Что делаем: Тренировка первой сессии; перевод запроса «хочу скинуть 10 кг к отпуску» в терапевтический контракт; работа с завышенными ожиданиями.

Результат: Готовые речевые скрипты для уверенного старта работы.

Месяц 1 • Неделя 4

Супервизия «Границы ответственности и Красные флаги»

Что делаем: Разбор кейсов; как не уходить в «спасательство»; маркеры состояний, требующих передачи врачу.

Результат: Понимание границ ответственности и экологичной маршрутизации.

Месяц 2 • Неделя 6

Практикум «Калибровка биологии и дневниковый анализ»

Что делаем: Разбор реальных дневников питания; отделение биологического голода от эмоционального аппетита.

Результат: Интеграция поведенческих инструментов в ежедневную практику.

Месяц 2 • Неделя 8

Интервизия «Легализация запретов и работа с саботажем»

Что делаем: Кейсы «вечного плато», сопротивление изменениям, протокол выживания в праздники.

Результат: Закрепление поведенческого уровня; для тарифа «Мастер НПП» — подведение итогов и выдача удостоверений 144 часа.



Что объединяет три программы

Единая логика работы врача с пациентом и семьёй

Питание	Оценка рациона, клинический контекст, питание взрослых и детей.
Образ жизни	Физическая активность, сон, профилактика, отказ от вредных привычек.
Поведение	Мотивация, сопротивление, пищевые привычки, срывы.
Безопасность	Красные флаги, границы компетенций, маршрутизация.
Семья	Ребёнок, родители, семейная пищевая среда и разные запросы внутри одной семьи.

Итоговая профессиональная траектория

Клиническая нутрициология → профилактика и медицина образа жизни → питание детей и семейная среда → пищевое поведение → НПП/РПП → практическая работа с пациентом.