



DR. MÁK Erzsébet
főiskolai docens
06/1-4864828
mak.erzsebet@semmelweis.hu

DR. MÁK ERZSÉBET

SZÜLETÉSI HELY, IDŐ Budapest, 1973. 09. 04.

VÉGZETTSÉG

Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Eü. Főiskolai Kar
1997. Dietetikus
Eötvös Lóránd Tudományegyetem Tanárképző Főiskolai Kar
2000. Biológia tanár
Nyugat-Magyarországi Egyetem Mezőgazdaság- és Élelmiszertudományi Kar
2002. Élelmiszer minőségbiztosító agrármérnök

2006. Hazai és európai pályázati rendszerek, pályázati stratégia Szinergia Kft. szervezésébe a Semmelweis Egyetem Tudásközpontja
2006. Science és projekt management Szinergia Kft. szervezésében a Semmelweis Egyetem Tudásközpontja
2006. Iparjogvédelem kutatóknak Szinergia Kft. szervezésében a Semmelweis Egyetem Tudásközpontja
2011. Semmelweis Egyetem Doktori Iskolájában PhD fokozatot szereztem.
témája: Étrendtervező dietetikai szoftver fejlesztése mesterséges intelligenciával
témavezető: Prof. Dr. Szabolcs István, egyetemi tanár, akadémiai doktor

TUDOMÁNYOS FOKOZATOK

2011. PhD

NYELVISMERET

2002 Eszperantó, közép
2003 Angol, alap

SZAKMAI- TUDOMÁNYOS ÉLETPÁLYA

főiskolai tanársegéd
1997. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetika Tanszék (korábban jogelődje. Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar)
FŐISKOLAI ADJUNKTUS
2007. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetika Tanszék
FŐISKOLAI DOCENS

2012. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetika Tanszék

FŐISKOLAI TANÁR

2022. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

PUBLIKÁCIÓS LISTA
MTMT ADATBÁZISBAN

<https://m2.mtmt.hu/gui2/?type=authors&mode=browse&sel=authors10022000>

OKTATOTT
TANTÁRGYAK

Ételkészítési technológia és koloidika,
Ételkészítési technológia
Egészségtudományi alapismeretek,
Gasztronómia és reformtáplálkozás
Betegségek története a filmvászonon
Nemzeti konyhák,
Régi idők konyhája,
Sporttáplálkozás
Közösségi gondozás – táplálkozás része,
Női egészségvédelem – táplálkozási vonatkozásai

GYAKORLATVEZETÉS

Ételkészítési technológia és koloidika

RÉSZVÉTEL DOKTORI
KÉPZÉSBEN

év, Téma címe, Kurzus címe
Semmelweis Doktori Iskola Egészségtudományok Doktori Iskolájában kurzusvezető és témavezető vagyok (korábban 2012-2020 a Patológiai Doktori Iskolában)
vezetett kurzus: Táplálkozástudományi elemzések és dietoterápiás intervenciók
Végzett PhD hallgatóim

1. Erdei Gergő: A gyermekkori túlsúly és elhízás prevalenciája, regionális különbségei és ezek összefüggései egyes szociodemográfiai tényezőkkel Védés: 2019.
2. Molnár Szilvia: Az óvodai közétkeztetés, - mint az egészségtudatosság formálásának, a táplálkozási magatartásnevelés egyik színterének - megítélése a szülők és az élelmezésvezetők részéről Védés: 2020.
3. Suszter László: Sportolók ergogén táplálkozása, dietoterápiás intervenciók és a testedzés szervezetre gyakorolt hatásai Védés 2021.
4. Vékony Blanka: A modern kori társállattartás humán táplálkozásra gyakorolt hatása Védés 2024.

PhD hallgatóim

5. Szálka Brigitta: Diabeteses betegek dietoterápiájának támogatása mobil applikációs program használatával

6. Polgár Annamária: A gyulladásos bélbetegek étrendje a legújabb kutatások tükrében, különös tekintettel a FODMAP étrendre
7. Gellért Diána: A „2-es típusú cukorbetegség étel-miszer-fogyasztási szokásainak és tápanyagbeviteli értékeinek, tápláltsági állapotának vizsgálata a kardiológiai betegségek rizikójának tükrében
8. Eredics Anita: A preeclampsias várandósok életmódja, egészségtudományi elemzése
9. Csák Anna: A táplálkozás és intelligencia kapcsolata – Az agyműködést befolyásoló mikronutriensek fogyasztásának vizsgálata kiemelkedően magas IQ-val rendelkező személyek körében

**RÉSZVÉTEL TDK
MUNKÁBAN**

ÉV, TÉMA CÍME

2009. A sütőstudiók szerepe a fenilketonuriás betegek edukációjában
2010. A diéta jelentősége hipopituitarizmus kezelésében
2015. Egészségügyi dolgozók és fenőt epilepsziások attitűd vizsgálata ketogén diéta esetén
2016. Táplálkozási zavarral küzdő menhelyi kutyák dietoterápiájának lehetőségei
2016. Különböző zsiradékok alkalmazhatóságának vizsgálata ketogén diétában
2016. Maternális phenylketonuriával élők terhességének és gyermekeik egészségügyi vizsgálata
2017. Olimpiai sportok versenyzőinek étrend-kiegészítő fogyasztásának felmérése
2017. A youtube, mint kommunikációs csatorna vizsgálata az egészségügyi videók elemzésén keresztül
2018. Szenior sportolók testösszetételének, táplálkozásának és életminőségének felmérése
2018. Dietetikai tanácsadással egybekötött Zumba mozgásprogram hatása a fittsége és táplálkozásra
2018. A magyar cheerleader csapat táplálkozási és tápláltsági állapot felmérése
2019. Sportolók ergogén táplálkozása
2020. Vegán és hagyományos étrendet követő csoportok táplálkozásának összehasonlítása az idényszerűség függvényében
2023. EGYENRANGÚSÁG? DIABÉTESSZEL A SPORTOLÓI ÉLVONALBAN

**SZAKMAI-KÖZÉLETI
TEVÉKENYSÉG**

ÉV, TEVÉKENYSÉG

2019. október 10-11. (12.) Védőnői ellátás szakmacsoport számára kötelező pontszerző továbbképzés tartása 30 órában. Tárgya: Baba-mama táplálkozás – A gyermek-vállalástól a kisdéd korig, Helyszín Tatabánya (PÉCSI

TUDOMÁNYEGYETEM Szakképzési és Továbbképzési Igazgatóság
felkérésére)

2012 óta rendszeresen (évente 3-4 alkalom) oktatok Magyar Védőnők Szövetsége által szervezett a pontszerző továbbképzéseken a következő témákkal: Táplálékallergiás gyermekek diétája, Tinédzserek speciális táplálkozási igényei, Táplálkozás: hozzátáplálástól a kamaszkorig,	
2012-től	Szakmai és tudományos tanácsadó dietetikusa vagyok a DIÉTA-Market nevű bolthálózatnak
2011-2013	az International Wellness Institute külső tanáráként oktattam az Étrendösszeállítás c. tárgyat a Sporttáplálkozás kurzus keretén belül
2012-ben	szakmai lektora voltam Tihanyi András: Teljesítményfokozó sporttáplálkozás című könyvének, Krea-Fitt Kft. Budapest 2012.
2012-től	Állatorvosi felkérésre kidolgoztam a ketogén diétát epilepsziás kutyák gyógykezelésére. Azóta az állatorvosok, a betanításhoz gyakran kérik a segítségemet, és rendszeresen hívnak továbbképzésekre, konferenciákra.
2011-től	az Egészségtudat Kft. keretén belül táplálkozással kapcsolatos tanfolyamokat szervezek (www.taplalkozasdieta.hu)
2011-től	a Gastroyal Food Kft. honlapján a Kismama és a Gyermekek rovatok vezetője, és cikkírója vagyok
2009-től	Gastroyal Food Kft. dietetikai és tudományos tanácsadója vagyok, amelynek keretében kutatásvezetője voltam a „Kevés felszívódó szénhidrátot tartalmazó élelmiszerek, ételek és félkész termékek komplex klinikai vizsgálata” című kutatásnak, amely 2012-ben zárult
2006-2010	a Nemzeti Kutatási és Technológiai Hivatal felkérésére pályázati szakértéseket, bírálatokat végeztem
2005-ben	Az ERFŐ Vendéglátóipari és Kereskedelmi KHT élelmezési üzemének voltam tanácsadó dietetikusa
2004-től	rendszeresen közreműködöm a közétkeztetési-közbeszerzési pályázat bírálatában, mind a pályázat kiíróinak, mind a Közbeszerzési Hatóság Közbeszerzési Döntőbizottság felkérésére
2004-től	rendszeresen közreműködök igazságügyi szakértőként a Budapesti Orvosszakértői Intézetben, valamint a Fővárosi és Megyei Bíróságok felkérésére (jelenleg Fővárosi Törvényszék)
2004-től	a NUMIL Otthonápoló Szolgálatának dietetikusaként foglalkozom epilepsziás gyermekek ketogén diétájának betanításával
2003-ban	egy évig dolgoztam a Budai Gyermekkorházban terápiás dietetikusként
2000-2004	között a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének az Új Diéta szakmai újságjának voltam főszerkesztője
2003-ban	több tárgyat oktattam, illetve vizsgabizottsági tagként közreműködtem a

	Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Intézet által szervezett Diétás szakács tanfolyamon
2002-től	rendszeresen vizsgabizottsági tagja vagyok a SE. Eü.Fk. Dietetika Tanszék, az Egészségügyi Továbbképző Intézet valamint a Pentasys Kft. által szervezett Élelmezésvezető képző tanfolyamok záróvizsgáján
2000-től	folyamatosan tanítok a SE. Eü.Fk. Dietetika Tanszék, az Egészségügyi Továbbképző valamint a Pentasys Kft. által szervezett Élelmezésvezető képző tanfolyamokon (Konyhatechnikai ismeretek, Táplálkozástan, Elsősegélynyújtás tárgyakat)
1998/99	tanévben a Móricz Zsigmond Gimnázium tanáraként oktattam a Konyhatechnikai ismeretek tantárgyat

SZERVEZETI TAGSÁG

ÉV, SZERVEZET

2017 től Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság szakmai lapjának a „Recreation”-nak a szerkesztőbizottsági tagja

2016 Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság tagja

2012-től a MTA köztestületi tagja Táplálkozástudományi Bizottság és az ÉTB Élelmiszeranalitika és Minőség Munkabizottsága

2008-2012 között a Magyar PKU Egyesület Kuratóriumi Tagja voltam

2000-2004 között a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai folyóiratának, az Új Diétának voltam a főszerkesztője

2000-2004 között a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének vezetőségi és egyben elnökségi tagja voltam,

1997-től tagja vagyok a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ)

1997-től tagja vagyok a Magyar Táplálkozástudományi Társaságnak

SZAKMAI ELISMERÉSEK

ÉV, DÍJ

2006 Főigazgató dicséret

2016 Emberi Erőforrások Minisztérium Miniszter Elismerő Oklevele a Tanszéki munkacsoport tagjaként

2018 Semmelweis Egyetem Kiváló Oktatója

2019 Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elismerése: Tudományos Egyénre Szabott Egészségfejlesztés Kulcsa

2020 Merit díj

2022 Magyar Atherosclerosis Társaság Pro Dietetica Metabolica Díja

2024 Kiváló TDK nevelő

