

Spis treści

1	Znaczenie żywienia we współczesnym świecie – Lucyna Ostrowska	1
2	Możliwości wykorzystania w dietetyce nutrigenetyki i nutrigenomiki – Edyta Adamska-Patrano	7
	Wprowadzenie	7
	Zależności między dietą a chorobami o podłożu genetycznym	8
	Dietetyka spersonalizowana – nutrigenomika	9
	Dietetyka spersonalizowana – nutrigenetyka	15
	Polimorfizmy genetyczne	15
	Nutrigenetyka a otyłość i wybrane zaburzenia metaboliczne	16
	Nutrigenetyka – indywidualna reakcja na interwencje dietetyczne	19
	Polimorfizmy genetyczne – efekt kumulacji	22
	Podsumowanie	23
3	Współczesny wegetarianizm i weganizm – Hanna Stolińska	25
	Epidemiologia, definicja, klasyfikacja	25
	Charakterystyka diety – wegetariańska piramida żywienia	28
	Warzywa i owoce	29
	Produkty zbożowe	30
	Produkty białkowe	31
	Ziarna, orzechy, tłuszcze pochodzenia roślinnego	33
	Składniki niedoborowe w diecie wegetariańskiej	34
	Kwasy omega-3	34
	Wapń	34
	Żelazo	35
	Cynk	36
	Korzyści z diet wegetariańskich	38
	Choroby układu krążenia	38
	Nowotwory	39
	Zaburzenia gęstości mineralnej kości	40
	Niewydolność nerek	41
	Choroby zapalne, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)	42
	Inne choroby	42
	Dieta wegetariańska w żywieniu dzieci	43
	Dieta wegetariańska w okresie ciąży i karmienia	49
	Sportowcy na diecie wegetariańskiej	51
	Witamina D i B ₁₂ – konieczność suplementacji	53
	Przykładowe dzienne menu diety wegetariańskiej	54
	Przykładowe dzienne menu diety wegańskiej	57
4	Diety niekonwencjonalne – Diana Wasiłuk, Lucyna Ostrowska	61
	Diety o działaniu prozdrowotnym	62
	Dieta DASH	62
	Dieta śródziemnomorska	65

Diety o charakterze redukcyjnym (niskoenergetyczne)	68
Dieta niskokaloryczna LCD	69
Dieta bardzo niskokaloryczna VLCD	70
Diety przemysłowe	71
Dieta Cambridge	71
Diety o zróżnicowanym rozkładzie ilościowym makroskładników pokarmowych	73
Dieta Dukana	73
Dieta Atkinsa	75
Diety niełączenia (rozdzielne)	76
Dieta Montignaca	77
Dieta Hay'a	83
Diety oparte na filozofii życiowej, stylu życia	85
Dieta zgodna z grupą krwi	85
Dieta Diamondów	93
Dieta makrobiotyczna	94
Diety нефizjologiczne	97
Dieta kopenhaska	97
Diety jednostronne	99
Dieta ziemniaczana	99
Dieta ryżowa (Kempnera)	100
Głodówka i diety oczyszczające	102
Cykliczna jednodniowa głodówka	103
42-godzinna głodówka	103
Program 7-dniowy, 14-dniowy	104
5 Żywnienie w sporcie – Joanna Smarkusz-Zarzecka, Lucyna Ostrowska	109
Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Maksymalny pobór tlenu.	
Wydolność fizyczna	109
Klasyfikacja wysiłków fizycznych	111
Obciążenia treningowe. Etapy treningu	113
Zmęczenie i superkompensacja	114
Wpływ wysiłku fizycznego na metabolizm substratów energetycznych	115
Substraty wewnątrzmięśniowe	116
Substraty krwiopochodne (substraty egzogenne)	117
Podstawy racjonalnego żywienia sportowców	118
Zapotrzebowanie energetyczne	118
Makroskładniki	121
Odżywki dla sportowców	125
Witaminy w diecie sportowców	127
Składniki mineralne w diecie sportowców	130
Nawadnianie sportowców	131
6 Żywnienie kobiety ciężarnej i karmiącej – Urszula Borkowska, Lucyna Ostrowska	137
Żywnienie kobiet ciężarnych	137
Zapotrzebowanie energetyczne w diecie kobiet ciężarnych	137
Zapotrzebowanie na składniki odżywcze	138
Zapotrzebowanie na płyny	147
Aktualne rekomendacje dotyczące suplementacji diety	148
Racjonalne żywienie podczas ciąży	151
Stosowanie używek podczas ciąży	152

Postępowanie żywieniowe w nieprawidłowych przyrostach masy ciała	155
Postępowanie żywieniowe w dolegliwościach okresu ciąży	157
Żywienie kobiety ciężarnej w wybranych stanach chorobowych	158
Żywienie kobiet karmiących	167
Zapotrzebowanie energetyczne w diecie kobiet karmiących	167
Zapotrzebowanie na składniki odżywcze	168
Zapotrzebowanie na płyny	170
Aktualne rekomendacje dotyczące suplementacji diety	170
Diety eliminacyjne	172

7 Żywienie dziecka w alergii i nadwrażliwości pokarmowej

– Izabela Roszko-Kirpsza, Magdalena Zakrzewska, Elżbieta Maciorkowska	175
---	-----

Wstęp	175
Definicja alergii i nadwrażliwości pokarmowych	176
Obraz kliniczny alergii pokarmowej	179
Objawy ze strony przewodu pokarmowego wywołane alergią na białka mleka krowiego (ABMK)	181
Schorzenia przewodu pokarmowego prawdopodobnie związane z alergią na białka mleka krowiego (ABMK)	184
Zespół alergii jamy ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS)	184
Zespół pyłkowo-pokarmowy	185
Zespół wieprzowina-sierść kota (pork-cat syndrome)	186
Zespół ptak-jajo (bird-egg syndrome)	186
Zespół lateksowo-owocowy	186
Reakcja anafilaktyczna u niemowląt i dzieci z alergią na pokarm	187
Diagnostyka alergii na pokarmy	189
Wywiad i badanie przedmiotowe	190
Dzienniczek żywieniowy	193
Punktowe testy skórne (PTS)	194
Badanie alergenowoswoistych IgE w surowicy	194
Diagnostyka komponentowa	195
Atopowe testy płatkowe (athopy path test – APT)	199
Badania endoskopowe z oceną histopatologiczną	199
Próba prowokacji pokarmowej jako metoda diagnostyczna	199
Leczenie dietetyczne w alergii pokarmowej	200
Zasady stosowania diety	200
Czas trwania diety eliminacyjnej	206
Leczenie żywieniowe dziecka z ABMK	207
Leczenie dietetyczne w nadwrażliwości pokarmowej niealergicznej	213
Dieta w nietolerancji histaminy	213
Dieta w nadwrażliwości na salicylany	215
Rokowanie	219

8 Zaburzenia odżywiania się – perspektywa psychodietetyczna

– Monika Bąk-Sosnowska, Jagoda Bester	221
---------------------------------------	-----

Wstęp	221
Definicja i epidemiologia	222
Etiologia	222
Klasyfikacje medyczne	224
Praktyka kliniczna – zaburzenia związane z ograniczaniem pożywienia	225
Anoreksja psychiczna	225

Pregoreksja	228
Bigoreksja	229
Ortoreksja	230
Neofobia żywieniowa	232
Psychodietetyczne oddziaływania wobec pacjentów ograniczających pożywienie	233
Praktyka kliniczna – zaburzenia związane z przejadaniem się	238
Bulimia psychiczna	238
Zaburzenie z napadami objadania się	241
Zespół jedzenia nocnego	243
Uzależnienie od pożywienia	244
Psychodietetyczne oddziaływania wobec pacjentów przejadających się	246
Podsumowanie	249
9 Żywienie pacjentów poddawanych chirurgicznemu leczeniu otyłości – Marta Jastrzębska-Mierzyńska, Lucyna Ostrowska	253
Definicja i epidemiologia otyłości	253
Kwalifikacja do chirurgicznego leczenia otyłości	254
Rodzaje operacji bariatrycznych	255
Przygotowanie żywieniowe pacjenta otyłego do operacji bariatrycznej	256
Ocena stanu zdrowia pacjenta i przygotowanie do zabiegu bariatrycznego	256
Przygotowanie dietetyczne pacjenta otyłego do operacji bariatrycznej	257
Zasady żywienia pacjentów po operacjach bariatrycznych	265
Zasady rozszerzania diet po operacjach bariatrycznych	265
Podstawowe zasady żywienia po operacjach bariatrycznych	272
Wartość energetyczna i odżywcza diety po operacji bariatrycznej	273
Najczęstsze problemy pacjentów po zabiegach bariatrycznych	274
Zła tolerancja niektórych pokarmów	279
Niedobory pokarmowe po zabiegach bariatrycznych. Suplementacja diety	281
Zasady żywienia kobiet ciężarnych, które zostały poddane chirurgicznemu leczeniu otyłości	285
10 Żywienie w chorobach nowotworowych – Katarzyna Witczak-Sawczuk, Lucyna Ostrowska	291
Wstęp	291
Epidemiologia	292
Żywienie pacjenta onkologicznego jako element terapii	293
Cele żywienia w onkologii	293
Składowe porady żywieniowej dla pacjenta onkologicznego	293
Wywiad oraz badania umożliwiające ocenę stanu odżywienia	294
Określenie rodzaju zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego wywołanych m.in. stosowanym leczeniem lub wzrostem guza	298
Określenie wskazań do leczenia żywieniowego oraz wybór drogi podania żywienia	303
Określenie zapotrzebowania na energię, składniki odżywcze i płyny	304
Przygotowanie i wdrożenie programu leczenia żywieniowego pacjenta	305
Monitorowanie pacjenta	305
Trudności związane z żywieniem pacjenta z chorobą nowotworową	306
Niedożywienie	306
Zespół ponownego odżywienia	308
Prekacheksja	309
Kacheksja nowotworowa	310

Przeżywanie	311
Sarkopenia	312
Żywnienie okołoperacyjne pacjentów onkologicznych na podstawie protokołu ERAS (Enhanced Recovery After Surgery)	312
Przygotowanie pacjenta do operacji	312
Żywnienie przed operacją	313
Żywnienie w okresie pooperacyjnym	313
Żywnienie chorych onkologicznych w opiece paliatywnej	314
11 Leczenie żywieniowe oraz możliwości interwencji żywieniowej u chorego – Anna Małgorzata Jurczuk	317
Leczenie żywieniowe pacjentów	317
Doustne suplementy pokarmowe (ONS)	319
Skład doustnych suplementów pokarmowych	320
Doustne suplementy pokarmowe dostosowane do jednostki chorobowej	321
Efektywność stosowania doustnych suplementów pokarmowych	322
Żywnienie dojelitowe	322
Drugi podaży żywnienia dojelitowego	323
Metody podaży żywnienia dojelitowego	323
Diety stosowane w żywieniu dojelitowym	324
Powikłania żywnienia dojelitowego	329
Monitorowanie żywnienia dojelitowego	333
Rola diety w żywieniu dojelitowym	334
Żywnienie pozajelitowe	334
Żywnienie pozajelitowe drogą żył obwodowych	335
Żywnienie pozajelitowe drogą żył centralnych	335
Systemy podaży żywnienia pozajelitowego	335
Planowanie żywnienia pozajelitowego	336
Zlecanie żywnienia pozajelitowego	339
Powikłania żywnienia pozajelitowego	339
Monitorowanie żywnienia pozajelitowego	343
Rola diety w żywieniu pozajelitowym	343
Immunomodulujące leczenie żywieniowe	343
Arginina	344
Glutamina	344
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3	345
Sugerowany czas stosowania immunomodulującego leczenia żywieniowego	345
Leczenie żywieniowe w warunkach domowych	345
Żywnienie dojelitowe w warunkach domowych	346
Żywnienie pozajelitowe w warunkach domowych	346
12 Żywnienie osób w starszym wieku – Barbara Kielczewska, Lucyna Ostrowska	349
Wprowadzenie	349
Czynniki determinujące sposób żywnienia osób starszych	350
Zmiany w obrębie przewodu pokarmowego	350
Zmiany sensoryczne	352
Czynniki społeczne	353
Choroby i niepełnosprawność	353
Zmiana składu ciała, otyłość i sarkopenia	354
Niedożywienie	355
Ogólne zasady prawidłowego żywnienia	356



Zapotrzebowanie na energię i wybrane składniki odżywcze	358
Energia	358
Składniki pokarmowe	359
Woda	364
Wybrane witaminy (ważne w diecie osoby w starszym wieku)	365
Wybrane składniki mineralne w diecie osób w starszym wieku	370
13 Żywnienie w chorobach psychicznych – Ewa Stefańska	379
Wprowadzenie	379
Epidemiologia i czynniki ryzyka depresji	379
Epidemiologia i czynniki ryzyka schizofrenii	380
Rola diety w opiece nad pacjentem chorym psychicznie	381
Zalecenia żywieniowe w depresji i schizofrenii	382
Wartość energetyczna diety oraz zalecenia dotyczące podaży białka, tłuszczów i węglowodanów	383
Produkty wykazujące działanie przeciwzapalne	384
Zalecenia dotyczące doboru produktów i potraw	384
Postępowanie dietetyczne w przypadku braku apetytu	386
Postępowanie dietetyczne w przypadku redukcji masy ciała	387
Nutraceutyki w żywieniu osób chorych psychicznie	389
Aminokwasy	390
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe	392
Witaminy	395
Makro- i mikroelementy	401
Pozostałe nutraceutyki	404
Surowce naturalne wykorzystywane w profilaktyce i leczeniu zaburzeń psychicznych	405
Mikrobiota a stan psychiczny	406
Skorowidz	411