

Spis treści

I. Praktyczne wskazówki do prawidłowego żywienia w różnych okresach życia

1. Żywienie niemowląt, dzieci i młodzieży (Józef Ryżko, Piotr Socha)	15
1.1. Żywienie w okresie niemowlęcym	15
1.2. Żywienie dzieci w wieku 1–3 lat	29
1.3. Żywienie dzieci w okresie przedszkolnym	32
1.4. Żywienie dzieci w wieku szkolnym	34
2. Żywienie osób dorosłych zależnie od ich aktywności fizycznej (Jan Jeszka, Joanna Bajerska)	38
2.1. Żywienie a tryb życia	38
2.2. Zapotrzebowanie energetyczne w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego	39
2.3. Zapotrzebowanie osób aktywnych fizycznie na węglowodany	42
2.4. Zapotrzebowanie na białko podczas wysiłku fizycznego	49
2.5. Zapotrzebowanie na tłuszcze a wysiłek fizyczny	51
2.6. Spożycie witamin i składników mineralnych a wysiłek fizyczny	53
2.7. Znaczenie wody i elektrolitów podczas wysiłku fizycznego	56
3. Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących (Grzegorz H. Bręborowicz, Mariola Ropacka)	62
3.1. Sposób żywienia w okresie przedkoncepcyjnym	62
3.2. Żywienie w ciąży	63
3.3. Żywienie w połogu i okresie karmienia	77
3.4. Konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się w ciąży	77
4. Żywienie osób starszych (Wojciech Roszkowski)	80
4.1. Wprowadzenie	80
4.2. Zmiany fizjologiczne i patologiczne w wieku starszym	81
4.3. Specyficzne problemy żywieniowe w starszym wieku	82
4.4. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze	83
4.5. Ogólne zasady żywienia osób starszych	86
4.6. Przykłady całodzienniej racji pokarmowej dla ludzi starszych według Jarosza (2008)	87
5. Żywienie w ekstremalnych warunkach środowiska (Jerzy Bertrand)	90

5.1. Ekstremalne warunki środowiska	90
5.2. Fizjologiczne podstawy żywienia człowieka w skrajnych warunkach termicznych środowiska	92
5.3. Klimat wysokogórski	112
5.4. Żywnienie w sytuacjach klęsk żywiołowych, katastrof ekologicznych i przemysłowych	114
5.5. Jet lag – zespół długu czasowego	115

II. Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób

6. Choroby pierwotne na tle niedoborów żywieniowych (Lucjan Szponar, Wioleta Respondek, Maciej Oltarzewski)	123
6.1. Wprowadzenie	123
6.2. Niedobory energii i białka	124
6.3. Niedobory niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych	125
6.4. Niedobory składników antyoksydacyjnych	127
6.5. Niedobór jodu	129
6.6. Niedobór wapnia	131
6.7. Niedobór fluoru	133
6.8. Niedobór żelaza	133
6.9. Foliały i kwas foliowy	135
6.10. Niedobór witaminy A	137
6.11. Niedobór witaminy D	138
6.12. Podsumowanie	139
7. Żywnienie w chorobach jamy ustnej (Anna Kurhańska-Flisykowska)	146
7.1. Próchnica zębów	148
7.2. Choroby twardych tkanek zębów niepróchnicowego pochodzenia	152
7.3. Choroby przyzębia	152
7.4. Choroby błon śluzowych jamy ustnej	153
8. Żywnienie w chorobach wieku dziecięcego (Jerzy Socha)	158
8.1. Ostra biegunka	158
8.2. Biegunka przewlekła	160
8.3. Zaburzenia trawienia i wchłaniania węglowodanów	162
8.4. Alergia pokarmowa	164
8.5. Celiakia	165
8.6. Mukowiscydoza	168
8.7. Żywnienie w stanach niedoboru żelaza	170
9. Żywnienie w dyslipidemii (Wiktor B. Szostak, Barbara Cybulska)	173
9.1. Definicja dyslipidemii	173
9.2. Podział zaburzeń lipidowych	177
9.3. Dieta w leczeniu dyslipidemii	181
10. Żywnienie w zaburzeniach czynnościowych układu pokarmowego (Jan Chojnacki, Ewa Walecka-Kapica)	190
11. Żywnienie w prewencji i leczeniu chorób serca i układu krążenia (Henryk Wysocki, Bogna Wierusz-Wysocka)	208
11.1. Dieta dla chorych ze stabilną chorobą niedokrwienną serca	212
11.2. Dieta dla chorych z zawałem mięśnia sercowego	212
11.3. Dieta dla chorych z niewydolnością serca	213
11.4. Dieta dla chorych poddawanych zabiegom kardiologicznym	216

12. Żywnienie w nadciśnieniu tętniczym (Jerzy Głuszek, Anna Posadzy-Malaczyńska)	219
13. Żywnienie w cukrzycy (Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymisławski)	226
13.1. Definicja.	226
13.2. Epidemiologia cukrzycy	226
13.3. Podział cukrzycy	227
13.4. Objawy cukrzycy.	227
13.5. Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2.	227
13.6. Diagnostyka cukrzycy	229
13.7. Leczenie żywieniowe w cukrzycy	229
13.8. Bilans energetyczny a otyłość w cukrzycy.	239
14. Żywnienie w wybranych chorobach przewodu pokarmowego (Marian Grzymisławski, Krzysztof Linke)	242
14.1. Nietolerancja laktozy	242
14.2. Choroba trzewna (nietolerancja glutenu, spruce nietropikalna)	244
14.3. Dieta w chorobie wrzodowej.	245
14.4. Żywnienie osób po resekcji żołądka	246
14.5. Żywnienie w zaburzeniach opróżniania żołądka	247
14.6. Nieswoiste zapalne choroby jelit	248
15. Żywnienie w alergiach pokarmowych (Zbigniew Bartuzi).	252
15.1. Wprowadzenie.	252
15.2. Niepożądane reakcje na pokarmy – definicja, klasyfikacja	253
15.3. Mechanizmy patogenetyczne nadwrażliwości pokarmowej	254
15.4. Charakterystyka alergenów pokarmowych	256
15.5. Objawy alergii pokarmowej	258
16. Żywnienie w chorobach wątroby (Marian Grzymisławski)	264
16.1. Leczenie żywieniowe chorych z przewlekłymi chorobami w okresie wyrównania	264
16.2. Leczenie żywieniowe chorych z niewyrównaną marskością wątroby.	267
17. Żywnienie w chorobach trzustki (Jan Dzieniszewski)	272
17.1. Zarys patofizjologii zewnętrznego wydzielania trzustki	272
17.2. Ostre zapalenie trzustki	275
17.3. Przewlekłe zapalenie trzustki	279
17.4. Mukowiscydoza	283
17.5. Rak trzustki	284
17.6. Chory po całkowitym usunięciu trzustki	285
18. Żywnienie w chorobach nerek (Alicja Grzegorzewska)	288
18.1. Zespół nerczycowy.	288
18.2. Ostra niewydolność nerek	289
18.3. Przewlekła choroba nerek z uwzględnieniem jej stadiów i metod dializoterapii.	290
19. Żywnienie w dnie moczanowej (Alicja Grzegorzewska)	298
20. Żywnienie w chorobach tkanki łącznej (Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymisławski)	305
20.1. Zmiany w obrębie struktur stawowych	305

20.2. Podział chorób tkanki łącznej	306
20.3. Leczenie chorób tkanki łącznej	306
20.4. Niekorzystny wpływ wybranych składników żywieniowych	309
21. Żywnienie w osteoporozie (Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymisławski)	311
21.1. Pojęcia podstawowe	311
21.2. Rodzaje osteoporozy	313
21.3. Czynniki ryzyka złamań w przebiegu osteoporozy	314
21.4. Rozpoznanie osteoporozy	314
21.5. Leczenie osteoporozy	315
21.6. Zalecenia żywieniowe w osteoporozie	315
21.7. Podsumowanie.	321
22. Żywnienie w chorobach nowotworowych (Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymisławski, Juliusz Przysławski)	324
23. Żywnienie w otyłości (Magdalena Białkowska, Wiktor B. Szostak)	332
23.1. Definicja.	332
23.2. Epidemiologia otyłości.	333
23.3. Etiopatogeneza otyłości	335
23.4. Diagnostyka	338
23.5. Leczenie.	339
24. Jadłowstręt psychiczny i bulimia (Jerzy Kosowicz, Andrzej Rajewski)	346
24.1. Jadłowstręt psychiczny.	346
24.2. Bulimia	351

III. Żywnienie pozajelitowe i dojelitowe

25. Leczenie żywieniowe (Bruno Szczygiel)	355
25.1. Niedożywienie	355
25.2. Niedożywienie szpitalne	356
25.3. Identyfikacja chorych niedożywionych	357
25.4. Ocena stanu odżywienia	358
25.5. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze	361
25.6. Rodzaje niedożywienia	364
25.7. Wskazania do leczenia żywieniowego	366
25.8. Metody leczenia żywieniowego.	369
25.9. Podsumowanie.	376

IV. Praktyczne wskazówki do żywienia człowieka chorego

26. Organizacja żywienia zbiorowego w szpitalach (Mirosław Jarosz, Halina Turlejska)	381
26.1. Wprowadzenie.	381
26.2. Szpitalny system przygotowywania posiłków	383
26.3. Organizacja i funkcjonowanie żywienia w szpitalu	387
27. Organizacja żywienia zbiorowego w uzdrowiskach (Mirosław Jarosz, Halina Turlejska)	390

28. Ocena jakości i sposobu żywienia w żywieniu zbiorowym (Halina Turlejska, Lucjan Szponar)	404
29. Poradnictwo dietetyczne (Lucyna Pachocka).	412
30. Interakcje leków z żywnością (Henryk Gertig)	420
30.1. Wprowadzenie.	420
30.2. Wpływ żywności i jej składników na aktywność biologiczną leków	421
30.3. Wpływ leków na wchłanianie i metabolizm składników odżywczych oraz wydalanie	427
30.4. Interakcje leków z substancjami farmakologicznie czynnymi występującymi w żywności.	430
30.5. Interakcje leków z substancjami obcymi obecnymi w żywności	431
31. Wybrane zagadnienia technologii potraw (Józef Korczak)	434
31.1. Zadania i metody obróbki wstępnej	434
31.2. Zadania i metody obróbki cieplnej potraw	439
31.3. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą potraw	443
31.4. Stabilność witamin a technologia potraw.	444
31.5. Przemiany białek w technologii potraw	452
31.6. Przemiany węglowodanów w przyrządzaniu potraw	457
31.7. Przemiany tłuszczów	458
Skorowidz	461

