

SPIS TREŚCI

1.	PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA Z ELEMENTAMI BIOCHEMII	13
1.1.	Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce – Anna Rudnicka	13
1.2.	Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie – Helena Ciborowska	18
1.2.1.	Procesy energetyczne – pojęcie procesu przemiany materii	18
1.2.1.1.	Podstawowa przemiana materii (ppm)	20
1.2.1.2.	Ponadpodstawowa przemiana materii	24
1.2.1.3.	Całkowita przemiana materii	25
1.2.2.	Wartość energetyczna pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu	26
1.2.3.	Gospodarka wodna w organizmie	27
1.2.4.	Równowaga kwasowo-zasadowa	30
1.3.	Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu – Helena Ciborowska	32
1.3.1.	Wstęp	32
1.3.2.	Węglowodany	34
1.3.2.1.	Budowa i podział	34
1.3.2.2.	Cukry proste – monosacharydy	34
1.3.2.3.	Węglowodany złożone	41
1.3.2.4.	Rola węglowodanów przyswajalnych	48
1.3.2.5.	Węglowodany nieprzyswajalne, czyli błonnik pokarmowy	49
1.3.2.6.	Trawienie i wchłanianie węglowodanów	52
1.3.2.7.	Metabolizm węglowodanów	54
1.3.2.8.	Katabolizm węglowodanów i innych składników odżywczych	59
1.3.2.9.	Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych	62
1.3.2.10.	Zapotrzebowanie na węglowodany	65
1.3.3.	Tłuszcze	65
1.3.3.1.	Budowa i podział tłuszczów	65
1.3.3.2.	Tłuszcze właściwe	66
1.3.3.3.	Woski	77
1.3.3.4.	Tłuszcze złożone	77

1.3.3.5.	Sterole	83
1.3.3.6.	Rola tłuszczów w organizmie człowieka	85
1.3.3.7.	Trawienie i wchłanianie tłuszczów	86
1.3.3.8.	Metabolizm tłuszczów	88
1.3.3.9.	Tłuszcze pożywienia	89
1.3.3.10.	Zapotrzebowanie na tłuszcze	92
1.3.4.	Białka	93
1.3.4.1.	Budowa białek	93
1.3.4.2.	Podział i charakterystyka białek	100
1.3.4.3.	Struktura białek	104
1.3.4.4.	Właściwości białek	105
1.3.4.5.	Rola i przemiany białek w organizmie człowieka	107
1.3.4.6.	Trawienie i przyswajanie białek	108
1.3.4.7.	Metabolizm białek	110
1.3.4.8.	Biosynteza białek	113
1.3.4.9.	Źródła białek	116
1.3.4.10.	Wartość odżywcza białek	117
1.3.4.11.	Zapotrzebowanie na białko	122
1.3.5.	Witaminy	122
1.3.5.1.	Witaminy rozpuszczalne w wodzie	124
	Witamina C (kwas askorbinowy)	124
	Witamina B ₁ (tiamina)	126
	Witamina B ₂ (ryboflawina)	129
	Witamina B ₆ (pyrydoksyna)	130
	Witamina PP (niacyna)	132
	Witamina B ₁₂ (kobalamina)	133
	Witamina H (biotyna)	134
	Kwas pantotenowy	135
	Kwas foliowy (foliacyna, foliany)	136
1.3.5.2.	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	138
	Witamina A	138
	Witamina D	142
	Witamina E	145
	Witamina K	147
1.3.6.	Składniki mineralne	150
1.3.6.1.	Makropierwiastki	152
	Wapń (Ca)	152
	Fosfor (P)	155
	Magnez (Mg)	156
	Potas (K)	157
	Sód (Na)	159
	Chlor (Cl)	160
	Siarka (S)	161
1.3.6.2.	Mikropierwiastki	161
	Żelazo (Fe)	161
1.4.	Normy żywienia i wyżywienia – Anna Rudnicka	172
1.4.1.	Pojęcie norm żywienia i wyżywienia	172
1.4.2.	Podział produktów spożywczych	174
1.4.3.	Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup produktów spożywczych	176
1.4.4.	Wskaźnik Jakości Żywnościowej	181
1.4.5.	Produkty zamienne	182

1.5.	Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności	183
	– Anna Rudnicka	
1.5.1.	Planowanie jadłospisów okresowych	183
1.5.2.	Średnia norma żywienia i wyżywienia dla grupy mieszanej	185
1.5.3.	Metody oceny jadłospisów	187
1.5.4.	Zasady żywienia różnych grup ludności	190
1.5.5.	Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa	201
1.6.	Żywność funkcjonalna – Helena Ciborowska	202
1.6.1.	Probiotyki i prebiotyki	205
1.6.2.	Synbiotyki	207
1.7.	Żywność genetycznie modyfikowana – Helena Ciborowska	208
1.8.	Nutrigenomika – żywienie a genom człowieka – Helena Ciborowska	212
1.9.	Bezpieczeństwo i higiena żywności w świetle ustawodawstwa	
	– Helena Ciborowska	214
1.10.	Edukacja żywieniowa – Anna Rudnicka	218
2.	KLASYFIKACJA I CHARAKTERYSTYKA DIET	
	– Helena Ciborowska	223
2.1.	Podstawy klasyfikacji diet	223
2.2.	Dieta podstawowa	226
2.3.	Dieta bogatoresztkowa	239
2.4.	Dieta łatwo strawna	244
2.5.	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	251
2.6.	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	258
2.7.	Dieta o zmienionej konsystencji	264
2.7.1.	Dieta papkowata	264
2.7.2.	Dieta płynna	269
2.7.3.	Dieta płynna wzmocniona	269
2.7.4.	Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę	273
2.7.5.	Dieta kleikowa	278
2.8.	Dieta ubogoenergetyczna	280
2.9.	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	290
2.10.	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	299
2.11.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
	– Anna Rudnicka	305
2.12.	Dieta łatwo strawna niskobiałkowa	326
2.13.	Praktyczne wdrażanie klasyfikacji diet zalecanej przez Instytut Żywności i Żywienia – Helena Ciborowska, Anna Rudnicka	333
3.	ŻYWIENIE W WYBRANYCH CHOROBAH	335
3.1.	Żywienie dietetyczne w chorobach układu pokarmowego	
	– Helena Ciborowska	335
3.1.1.	Żywienie w chorobach jamy ustnej i przełyku	335
3.1.1.1.	Żywienie w chorobie refluksowej	336
3.1.2.	Żywienie w nieżytach żołądka	340
	Ostry nieżyt żołądka	340
	Przewlekły nieżyt żołądka	342
3.1.3.	Żywienie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy	344

3.1.4.	Żywnienie w chorobach jelita cienkiego i grubego	346
	Żywnienie w ostrym niezycie jelit	347
	Żywnienie w przewlekłym niezycie jelit	348
	Żywnienie w zaparciu nawykowym	350
	Żywnienie we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego	352
	Żywnienie w chorobie Leśniowskiego i Crohna	354
	Żywnienie w zespole nadwrażliwości jelita grubego	355
3.1.5.	Żywnienie w chorobach mięszu wątroby	357
	Żywnienie w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii	359
	Żywnienie w okresie niewyrównania i niewydolności wątroby – encefalopatia wątrobowa	361
3.1.6.	Żywnienie w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych	365
	Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego	365
	Przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych	365
3.1.7.	Żywnienie w kamicy żółciowej	366
3.1.8.	Żywnienie w zapaleniu trzustki	368
	Ostre zapalenie trzustki	368
	Przewlekłe zapalenie trzustki	369
3.2.	Żywnienie po zabiegach chirurgicznych – <i>Helena Ciborowska</i>	370
3.3.	Leczenie żywieniowe – <i>Helena Ciborowska</i>	374
3.4.	Żywnienie dietetyczne w chorobach układu moczowego – <i>Helena Ciborowska</i>	379
3.4.1.	Żywnienie w zapaleniu kłębuszków nerkowych	380
	Ostre kłębuszkowe zapalenie nerek	380
	Żywnienie w przewlekłym kłębuszkowym zapaleniu nerek	382
3.4.2.	Żywnienie w niewydolności nerek	384
	Ostra niewydolność nerek	384
	Przewlekła niewydolność nerek	388
	Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek w okresie dializacyjnym	409
	Żywnienie w nefropatii cukrzycowej	412
	Żywnienie po przeszczepie nerki	415
3.4.3.	Żywnienie w odmiedniczkowym zapaleniu nerek	417
3.4.4.	Żywnienie w kamicach nerkowych	419
	Kamica szczawianowo-wapniowa	420
	Kamica fosforanowo-wapniowa	421
	Kamica moczanowa	423
	Kamica fosforanowo-magnezowo-amonowa	424
	Kamica cystynowa	424
	Kamica ksantynowa	424
3.5.	Żywnienie dietetyczne w chorobach metabolicznych – <i>Helena Ciborowska</i>	425
3.5.1.	Żywnienie w cukrzycy dorosłych – <i>Anna Rudnicka</i>	425
3.5.2.	Żywnienie w otyłości	435
3.5.3.	Żywnienie w wychudzeniu	445
3.5.4.	Żywnienie w dnie moczanowej	448
3.5.5.	Żywnienie w hiperlipidemiach	449
3.6.	Żywnienie dietetyczne w chorobach układu krążenia – <i>Anna Rudnicka</i>	458
3.6.1.	Żywnienie w chorobach z wydolnością i niewydolnością układu krą- żenia	458

3.6.2.	Żywnienie w nadciśnieniu tętnicznym	459
3.6.3.	Żywnienie w chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego	462
3.6.4.	Żywnienie w zawale mięśnia sercowego	463
3.6.5.	Żywnienie w miażdżycy	464
3.6.6.	Żywnienie w profilaktyce chorób układu krążenia	466
	– <i>Helena Ciborowska</i>	466
3.7.	Żywnienie w wybranych chorobach neurologicznych	469
	– <i>Helena Ciborowska</i>	469
3.7.1.	Żywnienie po udarze mózgu	469
3.7.2.	Choroba Parkinsona	474
3.8.	Żywnienie w chorobach nowotworowych u dorosłych	478
	– <i>Helena Ciborowska</i>	478
3.9.	Żywnienie w zakażeniach i zatruciach pokarmowych	483
	– <i>Helena Ciborowska</i>	483
3.9.1.	Zakażenie pałeczką <i>Salmonella</i>	484
3.9.2.	Zatrucie enterotoksyną gronkowcą	486
3.9.3.	Zatrucie jadem kiełbasianym – toksyną botulinową	487
3.9.4.	Zalecenia żywieniowe w zakażeniach i zatruciach pokarmowych	487
4.	ŻYWIENIE DZIECI ZDROWYCH I CHORYCH	
	– <i>Helena Ciborowska</i>	489
4.1.	Charakterystyka okresu noworodkowego i niemowlęcego.	489
4.2.	Żywnienie niemowląt	498
4.2.1.	Żywnienie naturalne	503
4.2.2.	Żywnienie mieszane	510
4.2.3.	Żywnienie sztuczne	511
4.3.	Żywnienie wcześniaków i noworodków z małą masą urodzeniową	529
	Żywnienie wcześniaków	529
	Żywnienie niemowląt z dystrofią wewnątrzmaciczną	535
4.4.	Charakterystyka wymiotów – postępowanie żywieniowe	536
4.5.	Żywnienie w refluksie żołądkowo-przelykowym	538
4.6.	Żywnienie w przypadku braku łaknienia	540
4.7.	Żywnienie w zaparciach	541
4.8.	Żywnienie w zaburzeniach w odżywianiu – biegunka	545
	Żywnienie w bieguncie ostrej	545
	Żywnienie w bieguncie przewlekłej	551
	Żywnienie w bieguncie nieswoistej i chłorkowej	555
4.9.	Żywnienie w zespole złego wchłaniania – w chorobie trzewnej	557
4.10.	Żywnienie w mukowiscydozie	567
4.11.	Żywnienie w nietolerancjach pokarmowych.	571
4.12.	Preparaty mlekozastępcze stosowane w dietach eliminacyjnych	573
4.13.	Żywnienie w fenyloketonurii	583
4.14.	Żywnienie w niedoborach witaminowych	597
4.15.	Żywnienie w krzywicy	598
4.16.	Żywnienie w tężycze	600
4.17.	Żywnienie w cukrzycy wieku rozwojowego – <i>Anna Rudnicka</i>	601
4.18.	Żywnienie w otyłości (młodzieńczej)	612
4.19.	Żywnienie w wirusowym zapaleniu wątroby	617
	Wirusowe zapalenie wątroby typu A	618
	Wirusowe zapalenie wątroby typu B – żółtaczka wszczepienna	618
	Wirusowe zapalenie wątroby typu C	619

4.20.	Żywnienie w zapaleniu trzustki	621
4.20.	Ostre zapalenie trzustki	621
4.20.	Przewlekłe zapalenie trzustki	623
4.21.	Żywnienie w zespole nerczycowym	624
4.22.	Żywnienie w chorobie reumatycznej	626
4.23.	Żywnienie w niedokrwistości	628
4.24.	Żywnienie w chorobach zakaźnych przebiegających z gorączką	631
4.25.	Żywnienie w alergiach pokarmowych	636
4.26.	Żywnienie w stanach pooperacyjnych	645
4.27.	Żywnienie pozajelitowe stosowane u dzieci	646
4.28.	Żywnienie w oparzeniach	649
4.29.	Dieta ketogenna	653

PIŚMIENNICTWO	659
--------------------------------	------------

SKOROWIDZ	661
----------------------------	------------