

SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów xxi

1. Podstawy żywienia człowieka z elementami biochemii	1
1.1. Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce	3
1.2. Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie	11
1.2.1. Procesy energetyczne – pojęcie procesu przemiany materii	11
1.2.1.1. Podstawowa przemiana materii – PPM (Basal Energy Expenditure – BEE)	12
1.2.1.2. Ponadpodstawowa przemiana materii	16
1.2.1.3. Całkowita przemiana materii. Całkowity wydatek energetyczny (Total Energy Expenditure – TEE)	17
1.2.2. Wartość energetyczna pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu	20
1.2.3. Gospodarka wodna w organizmie	21
1.2.4. Równowaga kwasowo-zasadowa	27
1.3. Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu	29
1.3.1. Wstęp	29
1.3.2. Węglowodany	30
1.3.2.1. Budowa i podział	30
1.3.2.2. Cukry proste – monosacharydy	31
1.3.2.3. Węglowodany złożone	38
1.3.2.4. Rola węglowodanów przyswajalnych	45
1.3.2.5. Trawienie i wchłanianie węglowodanów	46
1.3.2.6. Metabolizm węglowodanów	48
1.3.2.7. Katabolizm węglowodanów i innych składników odżywczych	54
1.3.2.8. Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych	57
1.3.2.9. Zapotrzebowanie na węglowodany	57
1.3.3. Błonnik pokarmowy, inaczej włókno pokarmowe	59
1.3.4. Tłuszcze	65
1.3.4.1. Budowa i podział tłuszczów	65
1.3.4.2. Tłuszcze właściwe	65
1.3.4.3. Woski	78
1.3.4.4. Tłuszcze złożone	78
1.3.4.5. Sterole	85
1.3.4.6. Rola tłuszczów w organizmie człowieka	87
1.3.4.7. Trawienie i wchłanianie tłuszczów	88
1.3.4.8. Metabolizm tłuszczów	89
1.3.4.9. Tłuszcze pożywienia	91
1.3.4.10. Zapotrzebowanie na tłuszcze	93

1.3.5. Białka	95	
1.3.5.1. Budowa białek	95	
1.3.5.2. Podział i charakterystyka białek	103	
1.3.5.3. Struktura białek	106	
1.3.5.4. Właściwości białek	108	
1.3.5.5. Rola i przemiany białek w organizmie człowieka	109	
1.3.5.6. Trawienie i przyswajanie białek	111	
1.3.5.7. Metabolizm białek	113	
1.3.5.8. Biosynteza białek	116	
1.3.5.9. Źródła białek	119	
1.3.5.10. Wartość odżywcza białek	119	
1.3.5.11. Zapotrzebowanie na białko	125	
1.3.6. Witaminy	126	
1.3.6.1. Witaminy rozpuszczalne w wodzie	131	
1.3.6.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	150	
1.3.7. Składniki mineralne	162	
1.3.7.1. Makropierwiastki	164	
1.3.7.2. Mikropierwiastki	175	
1.4. Normy żywienia i wyżywienia	186	
1.4.1. Pojęcie norm żywienia i wyżywienia	186	
1.4.2. Podział produktów spożywczych	191	
1.4.3. Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup produktów spożywczych	192	
1.4.4. Wskaźnik jakości żywieniowej	198	
1.4.5. Produkty zamienne	198	
1.5. Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności	201	
1.5.1. Planowanie jadłospisów okresowych	201	
1.5.2. Średnia norma żywienia i wyżywienia dla grupy mieszanej	203	
1.5.3. Metody oceny jadłospisów	205	
1.5.4. Zasady żywienia różnych grup ludności	208	
1.5.5. Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa	224	
1.6. Żywność funkcjonalna	231	
1.6.1. Probiotyki i prebiotyki	233	
1.6.2. Synbiotyki	236	
1.7. Żywność genetycznie modyfikowana	237	
1.8. Nutrigenomika – żywienie a genom człowieka	242	
1.9. Bezpieczeństwo i higiena żywności w świetle ustawodawstwa	244	
1.10. Edukacja żywieniowa	250	
2. Klasyfikacja i charakterystyka diet	255	
2.1. Podstawy klasyfikacji diet	257	
2.2. Dieta podstawowa	260	
2.3. Dieta bogatoresztkowa	269	
2.4. Dieta łatwo strawna	275	

2.5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	282	
2.6. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	288	
2.7. Dieta o zmienionej konsystencji	294	
2.7.1. Dieta papkowata	294	
2.7.2. Dieta płynna	298	
2.7.3. Dieta płynna wzmocniona	299	
2.7.4. Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę	302	
2.7.5. Dieta kleikowa	317	
2.8. Dieta ubogoenergetyczna	319	
2.9. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	330	
2.10. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	340	
2.11. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	345	
2.12. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa	364	
2.13. Praktyczne wdrażanie klasyfikacji diet zalecanej przez Instytut Żywności i Żywienia	370	
2.14. Dieta wegetariańska	371	
2.15. Dieta śródziemnomorska	377	
2.16. Dieta DASH, inaczej zdrowy sposób żywienia	380	
2.17. Dieta dla planety	385	
2.18. Suplementy diety	387	
3. Żywność w wybranych chorobach	391	
3.1. Żywność dietetyczna w chorobach układu pokarmowego	393	
3.1.1. Żywność w chorobach jamy ustnej i przełyku	393	
3.1.2. Żywność w nieżytach żołądka	398	
3.1.3. Żywność w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy	403	
3.1.4. Żywność w chorobach jelita cienkiego i grubego	406	
3.1.5. Najczęstsze choroby wątroby i zalecane żywności	424	
3.1.5.1. Najczęstsze choroby wątroby	424	
3.1.5.2. Żywność w chorobach wątroby	428	
3.1.6. Żywność w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych	439	
3.1.7. Żywność w kamicy żółciowej	440	
3.1.8. Żywność w zapaleniu trzustki (pancreatitis)	442	
3.2. Żywność po zabiegach chirurgicznych	448	
3.3. Leczenie żywieniowe	452	
3.3.1. Ocena stanu odżywienia	452	
3.3.2. Drogi podania substancji odżywczych w leczeniu żywieniowym	455	
3.3.2.1. Leczenie żywieniowe dojelitowe	455	
3.3.2.2. Żywność pozajelitowa	466	
3.4. Żywność dietetyczna w chorobach układu moczowego	472	
3.4.1. Żywność w zapaleniu kłębuszków nerkowych	472	
3.4.2. Niewydolność nerek	477	

3.4.3. Żywnienie w odmiedniczkowym zapaleniu nerek	517	
3.4.4. Żywnienie w kamicach nerkowych	519	
3.5. Żywnienie dietetyczne w chorobach metabolicznych	527	
3.5.1. Cukrzyca dorosłych – zalecenia żywieniowe	527	
3.5.2. Otyłość	550	
3.5.3. Wychudzenie i niedożywnienie	563	
3.5.4. Dna moczanowa	566	
3.5.5. Hiperlipidemie	569	
3.6. Żywnienie dietetyczne w chorobach układu krążenia	576	
3.6.1. Choroby z wydolnością i niewydolnością układu krążenia	576	
3.6.2. Nadciśnienie tętnicze	578	
3.6.3. Choroba niedokrwienna serca	581	
3.6.4. Zawał mięśnia sercowego	583	
3.6.5. Miażdżyca	585	
3.6.6. Profilaktyka chorób układu krążenia	587	
3.7. Żywnienie w wybranych chorobach neurologicznych	591	
3.7.1. Udar mózgu	591	
3.7.2. Choroba Parkinsona	596	
3.8. Żywnienie w chorobach nowotworowych u dorosłych	602	
3.9. Żywnienie w zakażeniach i zatruciach pokarmowych	610	
3.9.1. Zakażenie pałeczką Salmonella	611	
3.9.2. Zatrucie enterotoksyną gronkowcową	613	
3.9.3. Zatrucie jadem kiełbasianym – toksyną botulinową	614	
3.9.4. Zalecenia żywieniowe w zakażeniach i zatruciach pokarmowych	615	615
3.10. Mikrobiota jelitowa	617	
3.11. Żywnienie w chorobie Hashimoto	623	
4. Żywnienie dzieci zdrowych i chorych	631	
4.1. Charakterystyka okresu noworodkowego i niemowlęcego	633	633
4.2. Żywnienie niemowląt	644	
4.2.1. Karmienie pokarmem matki	649	
4.2.2. Wprowadzanie pokarmów uzupełniających	654	
4.2.3. Karmienie piersią i mlekiem modyfikowanym	657	
4.2.4. Preparaty do początkowego i dalszego żywnienia niemowląt	660	
4.3. Żywnienie wcześniaków i noworodków z małą masą urodzeniową	678	678
4.3.1. Żywnienie wcześniaków	678	
4.3.2. Żywnienie niemowląt z dystrofią wewnątrzmaciczną	683	
4.4. Charakterystyka wymiotów – postępowanie żywieniowe	687	
4.5. Żywnienie w reflukście żołądkowo-przełykowym	689	
4.6. Żywnienie w przypadku braku łaknienia	693	
4.7. Żywnienie w zaparciu	695	
4.8. Żywnienie w zaburzeniach w odżywianiu – biegunka	699	

4.9. Żywnienie w zespole złego wchłaniania – choroba trzewna	715
4.10. Żywnienie w mukowiscydozie	728
4.11. Żywnienie w niealergiczej nadwrażliwości pokarmowej	733
4.12. Preparaty mlekozastępcze stosowane w dietach eliminacyjnych	735
4.13. Żywnienie w fenylketonurii	748
4.14. Żywnienie w niedoborach witaminowych	769
4.15. Żywnienie w krzywicy	771
4.16. Żywnienie w tężycze	774
4.17. Żywnienie w cukrzycy wieku rozwojowego	777
4.18. Żywnienie w otyłości (młodzieńczej)	798
4.19. Żywnienie w chorobach wątroby	806
4.19.1. Choroby wątroby u dzieci o ostrym przebiegu (w tym ostrej niewydolności)	806
4.19.1.1. Wirusowe zapalenie wątroby	806
4.19.2. Przewlekłe choroby wątroby	809
4.20. Żywnienie w zapaleniu trzustki	813
4.21. Żywnienie w zespole nerczycowym	818
4.22. Żywnienie w chorobie reumatycznej	822
4.23. Żywnienie w niedokrwistości	824
4.24. Żywnienie w chorobach zakaźnych przebiegających z gorączką	828
4.25. Żywnienie w alergiach pokarmowych (nadwrażliwości alergicznej)	834
4.26. Żywnienie w stanach pooperacyjnych	847
4.27. Żywnienie pozajelitowe stosowane u dzieci	850
4.28. Żywnienie w oparzeniach	857
4.29. Żywnienie w padaczce lekoopornej – dieta ketogeniczna	866
Piśmiennictwo	873
Skorowidz	