

Spis treści

Przedmowa	XVII
Wykaz wybranych akronimów	XIX
Część I. Praktyczne wskazówki do prawidłowego żywienia w różnych okresach życia	1
1 Żywnienie niemowląt, dzieci i młodzieży <i>Józef Ryżko, Piotr Socha</i>	3
1.1. Wprowadzenie	3
1.2. Żywnienie w okresie niemowlęcym	3
1.3. Żywnienie dzieci w wieku 1-3 lat	18
1.4. Żywnienie dzieci w okresie przedszkolnym	22
1.5. Żywnienie dzieci w wieku szkolnym	25
To jest najważniejsze	28
Literatura uzupełniająca	29
2 Żywnienie podczas rekreacyjnej aktywności ruchowej oraz w sporcie wyczynowym <i>Jan Jeszka, Joanna Pieczyńska, Joanna Bajerska</i>	31
2.1. Wprowadzenie	31
2.2. Zapotrzebowanie energetyczne sportowców w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego	32
2.3. Zapotrzebowanie energetyczne osób trenujących rekreacyjnie	34
2.4. Węglowodany jako substrat energetyczny podczas wysiłku fizycznego	37
2.5. Zapotrzebowanie na białko podczas wysiłku fizycznego	44
2.6. Tłuszcze jako substrat energetyczny podczas wysiłku fizycznego	45
2.7. Rola witamin i składników mineralnych podczas wysiłku fizycznego	48
2.8. Znaczenie wody i elektrolitów podczas wysiłku fizycznego	50
2.9. Środki ergogeniczne dla sportowców	55
To jest najważniejsze	57
Literatura uzupełniająca	58
3 Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących <i>Grzegorz H. Bręborowicz, Mariola Ropacka-Lesiak</i>	61
3.1. Wprowadzenie	61
3.2. Sposób żywnienia w okresie przedkonceptyjnym	62
3.3. Żywnienie w ciąży	63
3.4. Żywnienie w połogu i okresie karmienia	76
3.5. Konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się w ciąży	77
To jest najważniejsze	78
Literatura uzupełniająca	78

4	Żywnienie osób starszych <i>Wojciech Franciszek Roszkowski, Ewa Sicińska</i>	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
	To jest najważniejsze.	88
	Literatura uzupełniająca.	89
5	Żywnienie w ekstremalnych warunkach środowiska <i>Jerzy Bertrandt</i>	90
5.1.	Wprowadzenie.	90
5.2.	Ekstremalne warunki środowiska.	90
5.3.	Fizjologiczne podstawy żywienia człowieka w skrajnych warunkach termicznych środowiska.	92
5.4.	Klimat wysokogórski.	113
5.5.	Żywnienie w sytuacjach klęsk żywiołowych, katastrof ekologicznych i przemysłowych.	116
5.6.	<i>Jetlag</i> - zespół długu czasowego.	118
	To jest najważniejsze.	121
	Literatura uzupełniająca.	122
	Część II. Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób.	125
6	Choroby pierwotne na tle niedoborów żywieniowych <i>Ewa Matczuk, Lucjan Szponar</i>	127
6.1.	Wprowadzenie.	127
6.2.	Niedobory energii i białka.	131
6.3.	Niedobory niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).	136
6.4.	Niedobór jodu.	139
6.5.	Niedobór wapnia.	142
6.6.	Niedobór fluoru.	146
6.7.	Niedobór żelaza.	147
6.8.	Niedobór magnezu.	150
6.9.	Niedobór folianów, w tym kwasu foliowego.	152
6.10.	Niedobór witaminy A.	156
6.11.	Niedobór witaminy D.	160
6.12.	Niedobór witaminy K.	162
6.13.	Modyfikacje epigenetyczne a choroby pierwotne.	165
6.14.	Zakończenie.	166
	To jest najważniejsze.	167
	Literatura uzupełniająca.	176
7	Żywnienie w chorobach jamy ustnej <i>Anna Kurhańska-Flisykowska</i>	187
7.1.	Wprowadzenie.	187
7.2.	Próchnica zębów.	189
7.3.	Choroby twardych tkanek zębów niepróchnicowego pochodzenia.	193
7.4.	Choroby przyzębia.	194
7.5.	Choroby błon śluzowych jamy ustnej.	195
	To jest najważniejsze.	199
	Literatura uzupełniająca.	200

8	Żywnienie w chorobach wieku dziecięcego <i>Anna Wiemicka, Małgorzata Matuszczyk, Piotr Socha, Jerzy Socha</i>	201
8.1.	Wprowadzenie	201
8.2.	Ostra biegunka	202
8.3.	Biegunka przewlekła	204
8.4.	Nietolerancja mono-i disacharydów	207
8.5.	Alergia pokarmowa	209
8.6.	Celiakia	211
8.7.	Mukowiscydoza	213
8.8.	Żywnienie w stanach niedoboru żelaza	217
	To jest najważniejsze	220
	Literatura uzupełniająca	221
9	Żywnienie w dyslipidemii <i>Małgorzata Moszak, Barbara Cybulska, Wiktor B. Szostak</i>	223
9.1.	Wprowadzenie	223
9.2.	Charakterystyka i przemiany lipoprotein	224
9.3.	Diagnostyka dyslipidemii	227
9.4.	Cel leczenia dyslipidemii	230
9.5.	Dieta w leczeniu dyslipidemii	232
	To jest najważniejsze	237
	Literatura uzupełniająca	238
10	Żywnienie w zaburzeniach czynnościowych układu pokarmowego <i>Jan Chojnacki, Ewa Walecka-Kapica</i>	240
10.1.	Wprowadzenie	240
10.2.	Choroby przełyku	244
10.3.	Dyspepsja czynnościowa	245
10.4.	Zaburzenia czynnościowe jelit	249
10.5.	Zaburzenia czynnościowe pęcherzyka żółciowego i zwieracza Oddiego	258
	To jest najważniejsze	262
	Literatura uzupełniająca	262
11	Żywnienie w prewencji i leczeniu chorób serca i układu krążenia <i>Małgorzata Moszak, Paweł Bogdański</i>	264
11.1.	Wprowadzenie	264
11.2.	Czynniki żywieniowe w dietoprofilaktyce CVD	265
11.3.	Zasady żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych	267
11.4.	Postępowanie żywieniowe w chorobie niedokrwiennej serca (choroba wieńcowa)	274
11.5.	Postępowanie żywieniowe w niewydolności serca (HF)	277
	To jest najważniejsze	281
	Literatura uzupełniająca	281
12	Dieta w nadciśnieniu tętniczym <i>Jerzy Głuszek, Anna Posadzy-Małączyńska</i>	284
12.1.	Wprowadzenie	284
12.2.	Dieta w nadciśnieniu	285
12.3.	Dieta śródziemnomorska	291
12.4.	Inne modyfikacje diety	291

To jest najważniejsze	292
Literatura uzupełniająca	293
13 Żywnienie w cukrzycy <i>Małgorzata Moszak, Bogna Crygiel-Górniak, Marian Crzymiśławski</i> —	295
13.1. Wprowadzenie	295
13.2. Epidemiologia cukrzycy	295
13.3. Podział cukrzycy	296
13.4. Objawy cukrzycy	297
13.5. Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2	298
13.6. Diagnostyka cukrzycy	298
13.7. Leczenie żywieniowe w cukrzycy	298
13.8. Leczenie dietetyczne pacjentów z otyłością i cukrzycą typu 2	312
To jest najważniejsze	313
Literatura uzupełniająca	314
14 Żywnienie w wybranych chorobach przewodu pokarmowego <i>Małgorzata Moszak,</i> <i>Marian Crzymiśławski, Krzysztof Linke</i> [—	316
14.1. Wprowadzenie	316
14.2. Żywnienie w nietolerancji laktozy	316
14.3. Żywnienie w chorobie trzewnej (celiakii)	319
14.4. Żywnienie w chorobie wrzodowej	322
14.5. Żywnienie osób po resekcji żołądka	323
14.6. Żywnienie w zaburzeniach opróżniania żołądka	325
14.7. Żywnienie w nieswoistych zapalnych chorobach jelit	326
To jest najważniejsze	333
Literatura uzupełniająca	334
15 Żywnienie w alergiach pokarmowych <i>Zbigniew Bartuzi</i>	336
15.1. Wprowadzenie	336
15.2. Niepożądane reakcje na pokarmy-definicja, klasyfikacja	337
15.3. Mechanizmy patogenetyczne nadwrażliwości pokarmowej	338
15.4. Charakterystyka alergenów pokarmowych	341
15.5. Objawy alergii pokarmowej	343
To jest najważniejsze	347
Literatura uzupełniająca	348
16 Żywnienie w chorobach wątroby <i>Małgorzata Moszak, Marian Grzymiśławski</i>	350
16.1. Wprowadzenie	350
16.2. Leczenie żywieniowe chorych z marskością wątroby	351
16.3. Słuszczenie wątroby	358
16.4. Choroba Wilsona	361
16.5. Hemochromatoza	362
16.6. Żywnienie pacjentów w ciężkim stanie klinicznym	364
16.7. Leczenie żywieniowe w okresie okołotransplantacyjnym	364
To jest najważniejsze	365
Literatura uzupełniająca	365
17 Żywnienie w chorobach trzustki <i>Mirośław Jarosz, Jan Dzieniszewski</i> —	368
17.1. Wprowadzenie	368
17.2. Zarys patofizjologii zewnętrznego wydzielania trzustki	369

17.3. Ostre zapalenie trzustki (OZT)	371
17.4. Przewlekłe zapalenie trzustki (PZT)	375
17.5. Mukowiscydoza	380
17.6. Rak trzustki	381
17.7. Chory po całkowitym usunięciu trzustki	382
To jest najważniejsze	384
Literatura uzupełniająca	384
18 Żywnienie w chorobach nerek <i>Kazimierz Ciechanowski</i>	386
18.1. Wprowadzenie	386
18.2. Przewlekła choroba nerek	386
18.3. Zaawansowane stadia PChN	390
18.4. Ostra niewydolność nerek	391
To jest najważniejsze	391
Literatura uzupełniająca	392
19 Żywnienie w hiperurykemii i dnie moczanowej <i>Kazimierz Ciechanowski</i>	393
19.1. Wprowadzenie	393
19.2. Przyczyny hiperurykemii	394
19.3. Dieta a wytwarzanie kwasu moczowego	394
19.4. Dieta a wydalanie kwasu moczowego	395
To jest najważniejsze	396
Literatura uzupełniająca	397
20 Dieta w chorobach tkanki łącznej <i>Bogna Grygiel-Górnjak, Marian Grzymiśławski</i>	398
20.1. Wprowadzenie	398
20.2. Zmiany w obrębie struktur stawowych	398
20.3. Podział chorób tkanki łącznej	399
20.4. Leczenie chorób tkanki łącznej	399
To jest najważniejsze	404
Literatura uzupełniająca	405
21 Zasady terapii żywieniowej w osteoporozie <i>Bogna Grygiel-Górnjak, Marian Grzymiśławski</i>	407
21.1. Wprowadzenie	407
21.2. Rodzaje osteoporozy	408
21.3. Czynniki ryzyka złamań w przebiegu osteoporozy	410
21.4. Rozpoznanie osteoporozy	41
21.5. Leczenie osteoporozy	41
21.6. Zalecenia żywieniowe w osteoporozie	41
To jest najważniejsze	420
Literatura uzupełniająca	420
22 Żywnienie w chorobach nowotworowych <i>Mirośław Jarosz, Bogna Grygiel-Górnjak, Marian Grzymiśławski, Juliusz Przysławski</i>	424
22.1. Wprowadzenie	424
22.2. Zalecenia żywieniowe i stylu życia w prewencji nowotworów złośliwych	425
22.3. Stan odżywienia a leczenie choroby nowotworowej	429
22.4. Dieta w chorobach nowotworowych	430
To jest najważniejsze	434
Literatura uzupełniająca	435

23 Żywnienie w otyłości <i>Magdalena Białkowska</i>	438
23.1. Wprowadzenie	438
23.2. Występowanie choroby otyłościowej	440
23.3. Etiologia choroby otyłościowej	442
23.4. Czynniki genetyczne	443
23.5. Czynniki środowiskowe	444
23.6. Następstwa otyłości	451
23.7. Leczenie dietetyczne	452
To jest najważniejsze	464
Literatura uzupełniająca	465
24 Jadłowstręt psychiczny i bulimia <i>Jerzy Kosowicz, Andrzej Rajewski</i>	467
I. Jadłowstręt psychiczny	467
24.1. Wprowadzenie	467
24.2. Etiopatogeneza	467
24.3. Objawy	468
24.4. Badania przedmiotowe	469
24.5. Zaburzenia hormonalne	469
24.6. Leczenie anoreksji	469
24.7. Powikłania anoreksji	471
24.8. Rokowanie	471
II. Bulimia	472
24.9. Wprowadzenie	472
24.10. Objawy i występowanie	472
24.11. Badania przedmiotowe, diagnostyka	472
24.12. Leczenie bulimii	473
To jest najważniejsze	474
Literatura uzupełniająca	474
Część III. Żywnienie pozajelitowe i dojelitowe	477
25 Leczenie żywieniowe <i>Bruno Szczygieł, Anna Ukleja</i>	479
25.1. Wprowadzenie	479
25.2. Rodzaje niedożywienia	479
25.3. Niedożywienie szpitalne	481
25.4. Ryzyko niedożywienia	482
25.5. Identyfikacja chorych niedożywionych	483
25.6. Ocena stanu odżywienia	484
25.7. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze	488
25.8. Niektóre wskazania do leczenia żywieniowego	492
25.9. Metody leczenia żywieniowego	496
To jest najważniejsze	503
Literatura uzupełniająca	503
Część IV. Praktyczne wskazówki do żywienia człowieka chorego	505
26 Organizacja żywienia zbiorowego w szpitalach <i>Mirosław Jarosz, Halina Turlejska</i>	507
26.1. Wprowadzenie	507
26.2. Szpitalny system przygotowywania posiłków	509
26.3. Organizacja i funkcjonowanie żywienia w szpitalu	513

To jest najważniejsze	515
Literatura uzupełniająca	515
27 Organizacja żywienia zbiorowego w uzdrowiskach <i>Mirosław Jarosz, Halina Turlejska</i> —	517
27.1. Wprowadzenie	517
27.2. Prawidłowe żywienie	520
27.3. Jadłospis - na co należy zwrócić uwagę	522
27.4. Bezpieczeństwo zdrowotne posiłków	524
27.5. Główne zalecenia dotyczące prowadzenia procesów związanych z przygotowaniem posiłków w obiektach żywienia zbiorowego	527
To jest najważniejsze	531
Literatura uzupełniająca	531
28 Ocena jakości i sposobu żywienia w żywieniu zbiorowym <i>Lucjan Szponar, Ewa Matczuk</i>	533
28.1. Wprowadzenie	533
28.2. Konsekwencje wadliwego żywienia	535
28.3. Państwowa Inspekcja Sanitarna jako jeden z głównych organów wzmacniania stanu zdrowia publicznego	537
28.4. Aspekty metodologiczne oceny sposobu żywienia	538
To jest najważniejsze	543
Literatura uzupełniająca	544
29 Poradnictwo dietetyczne <i>Lucyna Pachocka</i>	548
29.1. Wprowadzenie	548
29.2. Rozwój poradnictwa dietetycznego	548
29.3. Kształcenie dietetyków	551
29.4. Zatrudnienie dietetyków	553
29.5. Zadania poradnictwa dietetycznego	557
29.6. Formy poradnictwa dietetycznego	558
To jest najważniejsze	561
Literatura uzupełniająca	561
30 Interakcje leków z żywnością <i>Mirosław Jarosz</i>	563
30.1. Wprowadzenie	563
30.2. Zmniejszenie wchłaniania leków	565
30.3. Zwiększenie wchłaniania leków	568
30.4. Zaburzenia metabolizmu leków	569
30.5. Działania synergiczne leków i składników żywności	573
30.6. Działania antagonistyczne leków i składników żywności	576
To jest najważniejsze	576
Literatura uzupełniająca	577
31 Wybrane zagadnienia technologii potraw <i>Józef Korczak</i> —	578
31.1. Wprowadzenie	578
31.2. Zadania i metody obróbki wstępnej	579
31.3. Zadania i metody obróbki cieplnej potraw	583
31.4. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą potraw	588
31.5. Stabilność witamin a technologia potraw	589
31.6. Przemiany białek w technologii potraw	597

31.7. Przemiany węglowodanów w przyrządzaniu potraw	602
31.8. Przemiany tłuszczów.....	603
To jest najważniejsze.....	605
Literatura uzupełniająca	606
Skorowidz	607